প্রকাশক
ডাঃ শ্রীযতীন্দ্রলাল বড়ুয়া
৩৯, ইন্‌সিন রোড
কামাইউট, রেঙ্গুন

প্রাপ্তিস্থান
শ্রীঅনোমদর্শী ভিক্ষু
নালন্দা বিদ্যা ভবন
১নং বুদ্ধিষ্ট টেম্পল ষ্ট্রীট্
কলিকাতা—১২

মুদ্রাকর
শ্রীঅবনীরঞ্জন বড়ুয়া, বড়ুয়া আর্ট প্রেস লিঃ
১২৩ এ, ধর্ম্মতলা ষ্ট্রীট
কলিকাতা—১৩

সমর্পণ

বিদর্শন সাধনাচার্য্যগণের

করকমলে—

প্রজ্ঞালোক

স্মৃতি সাধনার পূর্ব্বাভাষ

সমগ্র সুত্তপিটকে যতগুলি সুত্ত বর্ণিত হইয়াছে তন্মধ্যে সতি-পট্ঠান সুত্ত ভাবনা-প্রণালীর সূচীরূপে বিশিষ্ট স্থান অধিকার করিয়াছে। নাতিক্ষুদ্র এই সুত্ত অবলম্বনে শমথ-বিদর্শন সাধক পর্য্যায়-ক্রমে মুক্তিলাভের পন্থা সহজেই খুঁজিয়া পান। সুত্তটির নামেই ইহার পরিচয়।

'স তি- প ট্ ঠা ন'—'সরণট্ঠেন সতি' স্মরণার্থে বা স্মরণ কারণে স্মৃতি। 'সতিযা পট্ঠানং' স্মৃতির প্রধান বা প্রকৃষ্ট স্থান। 'পট্ঠানন্তি পধানট্ঠানং প্রধান স্থান। 'সতিযা পট্ঠানন্তি' স্মৃতি স্থাপনের প্রধান স্থান। যেমন হস্তী-স্থান, অশ্ব-স্থান প্রভৃতি। 'পট্ঠপেতব্বতো পট্ঠানং, পবত্তযিতব্বো'তি অত্থো' প্রকৃষ্টরূপে স্থাপন করাই প্রস্থাপন অর্থাৎ স্মৃতির প্রবর্ত্তন।

'পতিট্ঠাতী'তি পট্ঠানং' স্মৃতির প্রতিষ্ঠা বা স্থাপন। 'উপট্ঠানট্ঠেন পট্ঠাপনং উপস্থান করাই প্রস্থাপন। যেমন নদীর আসন্ন কুল উপকুল নামে কথিত, তেমন স্মৃতির আসন্নে স্থাপন, প্রস্থাপন অর্থে বর্ণিত হইয়াছে।

সাধারণত বঙ্গভাষায় 'প্রস্থান' বলিলে প্রয়াণ, যাত্রা, গমন প্রভৃতি বুঝায়। এখানে সেই অর্থে 'প্রস্থান' শব্দ প্রয়োগ করা হয় নাই এখানে প্রধান স্থান, প্রস্থাপন, প্রতিষ্ঠা বা প্রতিষ্ঠাপন অর্থে বর্ণিত হইয়াছে।

'প্র' উপসর্গটি প্রধান বা প্রকৃষ্ট অর্থে গৃহীত। কাজেই স্মৃতির প্রতিষ্ঠা বা স্মৃতির প্রধান স্থান সঙ্গত মনে হয়। আমি উভয়ার্থ সূচক প্রস্থাপন শব্দই প্রয়োগ করিয়াছি।

বিক্ষিপ্ত অথচ চঞ্চল চিত্তকে স্মৃতিযোগে স্থাপন করিতে হইলে এই উপায় অবলম্বন করা যেমন সমীচীন, চিত্তকে সুস্থির অচঞ্চল করিয়া সুবাধ্য করা, তেমন অন্যতম প্রধান উদ্দেশ্য। কাজেই চিত্তকে প্রস্থান করিতে না দিয়া স্মৃতিডোরে আকর্ষণ করাই সাধকের উদ্দেশ্য-সিদ্ধির মুখ্যতম উপায়। রজ্জু যেমন বন্ধন কৃত্যের বিশিষ্ট উপাদান স্বরূপ, তেমন স্মৃতিরজ্জু চিত্ত গরু বন্ধনের বিশেষ সহায়ক। চিত্ত স্মৃতি-প্রতিশরণ বিধায়, স্মৃতি ব্যতীত দুর্নিরীক্ষ্য চিত্ত দমন করা যায় না। কাজেই 'নিব্বানং পরম সুখং' লাভ করিতে হইলে দান্তচিত্তই সুখাবহ। সেই কারণে মুক্তিকামী সাধক চিত্ত দমনের উপায় স্বরূপ স্মৃতির সাহায্য গ্রহণ করিয়া থাকেন।

বুদ্ধ দৈহিক ক্রিয়ার প্রতিস্তরে চিত্তটির পশ্চাতে পশ্চাতে স্মৃতির আবশ্যকতা সর্বজ্ঞ জ্ঞানে প্রত্যক্ষ করিয়া যোগীজনহিতার্থ কায়-বেদনা-চিত্ত-স্বভাব ধর্মের মধ্য দিয়া ইহার বিশদ বর্ণনা দিয়াছেন।

' প্রথম পর্য্যায়ে **কায়ানুদর্শন-ভাবনা** চৌদ্দভাগে বিভক্ত। দেহের প্রধান অংশ নিশ্বাস-প্রশ্বাস প্রত্যেকের সুপরিচিত। তাই প্রথমেই মনস্কার উৎপাদনার্থ নিশ্বাস-প্রশ্বাস গতিতে চিত্তকে আবদ্ধ করিবার জন্য অনুশাসক হিসাবে স্মৃতির উপর জোর দিয়াছেন। যদি স্মৃতি-যোগে নিশ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ করা হয়, তাহা হইলে চিত্তের বিক্ষিপ্ত প্রভাব শীঘ্রই আয়ত্বাধীন হয়। যোগীর নিমিত্ত-পুষ্ট চিত্ত সংযত হইলে, চিত্তকে এই শমথ ধ্যান সাহায্যে বিদর্শন-মুখী করিতে আর বেগ পাইতে হয় না। তাই আন-পানের পঞ্চধারা স্মৃতি ধারণ করিতে সমর্থ

হইলে ত্রিলক্ষণে সংমর্শন জ্ঞানাদির পরিচয় সহজ বোধগম্য হইয়া পড়ে। বুদ্ধ কার্য্য-কারণ চিন্তার গম্ভীর ভাবধারা দৈহিক ক্রিয়ার স্বভাব-স্তরে বিন্যস্ত করিয়া মুক্তি সাধনার পথ কতই সহজ সাবলীল করিয়াছেন, সাধনার প্রভাবে ইহার নিগূঢ় রহস্য যোগীমাত্রেই অবগত হইবেন। গ্রন্থ পাঠে কেহ এই মুক্তির আস্বাদ অনুভব করিতে পারিবেন না। শুধু ইহা গুরুরূপে পথের সন্ধান দেয়।

তৎপর বুদ্ধ দেহের স্বভাব ধর্ম্মের মধ্য দিয়া মুক্তির পথ কিরূপে নির্দ্দেশিত হইয়াছে, উহার বিবৃতি প্রসঙ্গে গমন চিত্তে স্মৃতি সংযোগ-বিধান প্রদর্শন করিয়াছেন। সাধারণত মনুষ্যের গমনের সঙ্গে ইতর জীবের পার্থক্য নির্ণয় করিয়া বলিয়াছেন—মানব স্মৃতি সহকারে চলিতে অভ্যাস করিতে পারে, ইতর জীবেরা অজ্ঞতার কারণে স-স্মৃতি চলিতে পারেনা। সে কারণে তাহারা মুক্তি-পথ লাভে বঞ্চিত। অজ্ঞ মানব কিন্তু সজ্জন-সঙ্গ লাভ করিয়া স্মৃতি কৌশল শিক্ষা করিতে পারেন, সে কারণে তাঁহার মুক্তি-পথ আসন্ন কিংবা ত্বরান্বিত হয়।

চিত্ত সংযমের উপায় স্বরূপ গমন-স্মৃতি সঞ্জাত হইলে, অবিদ্যার অভাবে সংস্কারাদির অনুৎপাদন কারণে তৃষ্ণাক্ষয়ের সম্ভাবনা সূচিত হয়। সামান্য পায়চারির সঙ্গে তৃষ্ণাক্ষয়ের সঙ্কেত কি উপায়ে সর্ব্বজ্ঞ-জ্ঞানে প্রদত্ত হইয়াছে, ইহা যোগীগণের একমাত্র সাধনা-প্রসূত জ্ঞানেই ধরা পড়িবে।

দেহ পোষণের ও ধারণের একমাত্র গমন, দাঁড়ান, উপবেশন ও শয়ন—ঈর্য্যাপথ চতুষ্টয় আহার স্বরূপ। আহার্য্য দ্রব্য সময়ে দরকার, এই চারিটি কিন্তু প্রতি মুহূর্ত্তেই দরকার। সেই কারণে ভগবান চারি অবস্থার যে কোন একটি স্তরে মার্গফল লাভ নিশ্চিত বলিয়াছেন এবং শমথ-ভাবনা ব্যতীত কেবল বিদর্শন ভাবনায় নির্ব্বাণ লাভ যে অনিবার্য্য, তাহা ঈর্য্যাপথে প্রমাণ দিয়াছেন।

প্রত্যেক পদ বিক্ষেপে নাম-রূপের অবস্থা যে সুপরিস্ফুট, সাধনা করিলে যে কেহ জানিতে পারিবেন। এই তন্ত্র-মন্ত্রহীন স্মৃতির উৎকর্ষ সাধনে তৃষ্ণাক্ষয় করিয়া নির্ব্বাণ লাভের উপায় ভগবান নির্দ্ধারণ করিয়া দিয়াছেন। অপায়-মুক্তিকামী সজ্জনের পক্ষে স্বীয় দেহের উপর ইহার পরীক্ষা করা উচিত।

এই দুঃখ মুক্তি কোন জাতি নির্ব্বিশেষের উপর নিবদ্ধ নহে। যে কোন হিন্দু-মুসলমান, খৃষ্টান নিজ দেহের উপর ইহার প্রতিক্রিয়া উপলব্ধি করিতে পারিবেন। তবে একজন অভিজ্ঞ সাধকের নিকট ইহার প্রণালী বিশেষভাবে জানিয়া লইতে হইবে। তৎপর সম্প্রজ্ঞানে বিস্তৃত বিবৃতি দ্বাবিংশতি প্রকারে বর্ণিত হইয়াছে। এমন কি হস্ত-খানি সঙ্কোচন ও প্রসারণ স্মৃতি বিনা সম্ভব নহে। দেহের প্রত্যেক কার্য্য-কারণ অবস্থা চিত্তক্রিয়া বায়ুধাতুর উপর নির্ভরশীল। যে কোন কাজের জন্য চিত্তোৎপত্তির সঙ্গে সঙ্গেই বায়ুর উৎপত্তিবেগ প্রয়োজন। সামান্য নিষ্ঠীবন ত্যাগেও বায়ুর সাহায্য গ্রহণ করিতে হয়। বায়ুবেগ বিনা দেহক্রিয়া অচল। সাধারণত অন্তর্বায়ু বহির্বায়ুর সাহায্য না পাইলে; তৎক্ষণাৎ মৃত্যু হয়। কাজেই শরীরটা বায়ুতেই সঞ্চরণ শীল।

পঞ্চস্কন্ধ বলিতেই রূপারূপ ধর্ম্মকে বুঝায়। এই রূপারূপের অপর নাম 'নাম-রূপ'; ইচ্ছা ব্যতিরেকে নামোৎপাদন হয় না। অবস্থা হৃদয়ঙ্গম করাই নামের স্বভাব। সেই কারণে "নমতী'তি নামং" বলা হইয়াছে। শীতাতপে যাহার অবস্থা বিকৃত হয়, তাহাই রূপ। সেই কারণে "রূপ্পতি, বিকারং আপজ্জতি" বলা হইয়াছে। বুদ্ধ 'বায়ু ও শব্দ' প্রভৃতি রূপ বলিয়া ২৪৯৪ বৎসর পূর্ব্বে বৌদ্ধদর্শনে প্রমাণ দিয়াছেন। আজ বৈজ্ঞানিকগণ রেডিও ও শব্দ-যন্ত্রে ইহার প্রমাণ পাইয়াছেন।

সাধক আপন দেহে যতদিন নাম-রূপের বিভাগ ও পরিচয় করিতে না পারিবেন, ততদিন তৃষ্ণাক্ষয়ের সন্ধান পাইবেন না। তৃষ্ণাক্ষয় করিতে না পারিলে পুনঃ পুনঃ জন্ম গ্রহণ করিয়া অনন্ত দুঃখকে বরণ করিতে হইবে।

দ্বাবিংশতি সং+প্র+জ্ঞান পরিচয় বিদর্শন যোগীর পক্ষে অত্যাবশ্যক। কারণ অজ্ঞাতসারে সম্পন্ন কার্য্য বিদ্যাবিমুক্তির সহচর নহে। যে কার্য্য স-স্মৃতি জ্ঞাতসারে সুসম্পন্ন হইতেছে, উহাই বিদ্যা উৎপত্তির ক্ষেত্র স্বরূপ। সহজ কথায় জানিয়া কাজ করাই বিদ্যা; না জানিয়া কাজ করাই অবিদ্যা। এই অবিদ্যা একাদশ কার্য্য-কারণের জনক স্বরূপ। অবিদ্যার অভাবে সংস্কার উৎপত্তি অচল, সংস্কার না থাকিলে, আর জন্ম হইবে কিরূপে! কাজেই জরা-ব্যাধি-মৃত্যু চিরতরে সরিয়া পড়ে।

আমাদের পুতিগন্ধময় কায়খানি বত্রিশটি অশুচি পদার্থের সম্মিলনে 'বপু' নাম ধারণ করিয়াছে। ক+আয়-কায় 'ক' কদাকার, বস্তু 'আয়' বা সঞ্চয় করিয়া দেহখানিতে বপন করা হইয়াছে। তাই 'কায় ও বপু' নামে দেহের নাম করণ হইয়াছে। এই অস্থি কঙ্কাল গঠিত অশুচি স্তম্ভটির পরিণাম কতই ঘৃণার্হ, যদি যোগীজন চিত্তে ইহা অঙ্কিত হয়, আত্মা বলিয়া যে ভ্রম হয়, উহার নিরসন হইবে। হেতু প্রত্যয়ের কারসাজি ব্যতীত দেহে আর কোন সারবস্তু নাই দেহের প্রত্যেক অংশগুলি পরীক্ষা করিলে দেহে জীব, প্রাণী কিম্বা তুমি-আমি অথবা আমার-তোমার বলিবার মত কিছুই দেখা যাইবে না। কাজেই ইহাতে সাধকের নিরাসক্তি ভাব সঞ্চারিত হওয়ায় বাসনা বিলয়ের জ্ঞান সুতীক্ষ্ণ হয়।

পুনরায় দেহখানির যাহা শক্তাংশ, যাহা তরলাংশ, যাহা শৈত্য-উষ্ণাংশ ও যাহা বায়বীয়াংশ এই ভূত চতুষ্টয় জ্ঞানযোগে যোগী অনুভব

করিয়া জানিতে পারেন যে, দেহখানি ধাতু সমষ্টি মাত্র। যদি ধাতুগুলি পৃথক করা যায়, জীব সংজ্ঞা তিরোহিত হইবে, দেহের প্রতি নিরাসক্তি ভাব প্রবল হইবে ও অনাত্মভাব স্বভাবত পরিস্ফুট হইবে। স্মৃতির সহিত দেহের প্রকৃত তথ্য অবগত না হওয়ায়, প্রত্যেককে অবিদ্যার বাগুরায় আবদ্ধ হইতে হইয়াছে।

বিদর্শন সাধনার প্রভাবে এই ধাতু মনস্কার স্মৃতিযোগে পরিলক্ষিত হইলে, তৃষ্ণা-ক্ষয়ের বাসনা বলবতী হয়।

শ্মশান-মশানে মৃত দেহের পরিণাম লক্ষ্য করিবার জন্য নয় প্রকারে 'সীবথিকা' প্রদর্শিত হইয়াছে। শিবা বা শৃগালীদের মৃতদেহ ভক্ষণের আমক শ্মশান স্থান বিধায় শিবাবাটিকা বা শিবাস্থিকা নামের পরিচয়।

যে দেহকে সংরক্ষণ ব্যাপারে আমরণ তাহার সেবায় ব্যাপৃত ছিলাম, আজ শিবালয়ে তাহার পরিণতি দর্শনে প্রত্যেক মানবকে কতই চঞ্চল করে! দেহের এই ভীষণাবস্থা সত্যই মর্ম্ম বিদারক। দেহীমাত্রেই এই অবস্থা অতিক্রম করিতে পারে না। দেহানুরাগী মাত্রেই স্মৃতি সাধনায় ইহার পরিণাম চিন্তা করিবেন।

আন-পান, দ্বাত্রিংশাকার ও নব সীবথিকা এই এগারটি সাধনা বিভাগ অর্পণা সমাধির অন্তর্গত। চারি ঈর্য্যাপথ, চারি সম্প্রজ্ঞান ও চারি ধাতু মনস্কার এই তিনটি সাধনা বিভাগ বিদর্শন ভাবনার অন্তর্গত।

প্রাগুক্ত চৌদ্দপ্রকার কায়ানুদর্শন ভাবনা প্রথম পর্য্যায়ে বিভাজিত। স্মৃতি সহকারে এইগুলির তত্তৎ অবস্থা, উদয়-বিলয় স্বভাব ও নিরাসক্তিভাব ধারণ করিলেই প্রকৃতপক্ষে স্মৃতির প্রতিষ্ঠা করা হয়। ইহার পুনঃপুন স্বভাব দর্শনই কায়ানুদর্শনের বৈশিষ্ট্য।

যোগীর স্বভাব পরিচয়ের উপরই ধ্যানের প্রগতি নির্ভর করে। কোন কোন যোগী যথা স্বভাব পরিজ্ঞাত না হইয়া ধ্যান বিমুখ হইয়া পড়েন। তাহা গুরু মহোদয় বিচার করিয়া যোগীকে ঠিক পথে পরিচালন করিবেন।

দ্বিতীয় পর্য্যায়ে বেদনানুদর্শন ভাবনা নয়ভাগে বিভক্ত। প্রকৃত পক্ষে এই কায়িক বেদনা তিনটি। উহাদিগকে সামিষ-নিরামিষ ভেদে বিভাগ করিয়া নবম পর্য্যায়ে আনয়ন করা হইয়াছে। সুখ, দুঃখ ও দুইটির মধ্যমাবস্থা যোগীকে স্মৃতি সহকারে অনুভব করিতে হইবে। কোন বস্তুকে অবলম্বন করিয়া বেদনা অনুভূত হয় বলিয়া, কোন জীব যে বেদনা অনুভব করে না, যোগীর এ প্রকার জ্ঞান স-স্মৃতি সঞ্জাত হইলে, কোন সত্ত্ব-জীব যে নাই, এই ধারণা প্রবল হয়। এখানে আমিষ অর্থ পঞ্চ কামগুণ। নিরামিষ অর্থ পঞ্চ কামগুণ-হীন ষড়বিধ নৈষ্ক্রম্য জনিত সৌমনস্য বেদনা। যোগীর যখন যেই বেদনা অনুভূত হয়; তখন সেই বেদনার প্রতি লক্ষ্য করিয়া স্মৃতিতে ধারণা করিবেন। অর্থাৎ সুখবোধ হইলে 'সুখ লাগিতেছে।' দুঃখ-বোধ হইলে 'দুঃখ লাগিতেছে।' সুখও বোধ হইতেছেনা, দুঃখও বোধ হইতেছেনা, তাহা হইলে 'মধ্যমাবস্থায় আছি বলিয়া' ধারণা করিবেন। উহাতে পুনঃ বিচার্য্য যে উহা কি কামজনিত? না নৈষ্ক্রম্যজনিত? না দুইটির অতীতাবস্থা জনিত? যোগী তীক্ষ্ণ স্মৃতিবলে উহাতে পরিচিত হইবেন।

স্বভাবধর্ম্মের এই পরিমাপ কিন্তু জ্ঞানজ। অনুমিতাবস্থায় ইহার প্রকাশ। চক্ষু প্রভৃতির সংস্পর্শজাত যে বেদনা, তাহা যথা স্মৃতিতে সুবোধ্য।

তৃতীয় পর্য্যায়ে চিত্তানুদর্শননা ভাবনা ষোড়শ ভাগে বিভক্ত। চিত্ত একটি, কিন্তু কাম, রূপ ও অরূপ ভেদে ইহার তিন অংশ। পুনঃ এক এক অংশকে রাগ, দ্বেষ, মোহ, সংক্ষিপ্ত, বিক্ষিপ্ত, সমাহিত, অসমাহিত, বিমুক্ত ও অবিমুক্তরূপে ষোড়শ পর্য্যায়ে আনয়ন করা হইয়াছে।

কাজেই যোগীর যখন যেই যেই চিত্ত উৎপন্ন হয়, তখন সেই সেই চিত্তকে জানিয়া 'এই চিত্ত উৎপন্ন হইয়াছে' বলিয়া স্মৃতি সহকারে অনুধাবন করিবেন।

চিত্ত যে অনিত্য ও অস্থির, এক অবস্থায় থাকে না, ইহা বিদর্শন ভাবনাবলে সুগৃহীত হইলে, বিজ্ঞান স্কন্ধের স্বরূপ উদ্ঘাটিত হইবে। চিত্তের উদয় বিলয়ের সঙ্গে সঙ্গেই স্মৃতির অনুভাবে ইহাকে জানা যাইবে। ইহাতে যোগীর সূক্ষ্মবুদ্ধি আবশ্যক। কাজেই চিন্তাময়জ্ঞানেই চিত্তগতি অনুসরণ করা অত্যাবশ্যক।

চতুর্থ পর্য্যায়ে ধর্ম্মানুদর্শন ভাবনা পঞ্চভাগে বিভক্ত। কায়ানুদর্শনে রূপ পরিচয়, বেদনানুদর্শনে অরূপ পরিচয় ও ধর্ম্মানুদর্শনে রূপারূপ মিশ্র পরিচয় বর্ণিত হইয়াছে।

উহাতে পাঁচটি নীবরণ, পাঁচটি স্কন্ধ, ছয়টি আয়তন, সাতটি বোধ্যঙ্গ ও চারিটি আর্যসত্য যথা স্বভাবে পরিগণিত। ধর্ম্ম বলিলে এখানে কুশলাকুশল ধর্ম্ম নহে। যেই বস্তুর যেই স্বভাব ধারণা করা যায়, তাহাদের সেই সেই স্বভাব স্মৃতিবলে অনুধাবন করা। এই বাস্তব সত্য অনুভব করিবার মত স্মৃতি চিত্ত প্রতিশরণ না হইলে প্রকৃত তথ্য অবগত হওয়া যায় না।

স তি প ট ঠা ন ভাবনার স্বাভাবিক গুরুত্ব যোগীজন চিত্তে যেই বিমুক্তি রস পরিবেশন করে, তাহা **"তণ্হায বিপ্পহানেন"** নির্ব্বাণ লাভের মূল রহস্য।

সেই কারণে বুদ্ধ সুত্তের পর্য্যবসানে বজ্র নির্ঘোষে যোগীজন চিত্ত আলোড়ন করিবার জন্য বলিয়াছেন—সপ্তাহ হইতে সাত বৎসর পর্য্যন্ত যদি কোন সাধক দৃঢ় পরাক্রমে এই স্মৃতি সাধনায় নিমগ্ন থাকেন, নিশ্চয় তিনি এই মরজীবনে অর্হৎ হইবেন, নতুবা অনাগামী হইবেন। অথবা ইহাতে যে হেতুত্রয় সঞ্চিত হইবে দেহাবসানে মার্গফল লাভ অবশ্যম্ভাবী।

সকলেই জানেন, বুদ্ধ ঘোষণা করিয়াছেন, আমার এই সদ্ধর্ম্ম-শাসন আমার নির্ব্বাণের পরে পঞ্চ সহস্র বৎসর চিরস্থায়ী থাকিবে। সংযুক্ত নিকায়ের অট্‌ঠকথায় বর্ণিত হইয়াছে—

প্রথম শ্রাবক বোধি অর্হত্ব লাভ	১০০০ বৎসর
ষড়াভিজ্ঞ অর্হত্ব লাভ	১০০০ বৎসর
ত্রিবিদ্যা জ্ঞান প্রাপ্ত অর্হত্ব লাভ	১০০০ বৎসর
আসব ক্ষয় জ্ঞান প্রাপ্ত অর্হত্ব লাভ	১০০০ বৎসর
অনাগামী, সকৃদাগামী ও স্রোতাপত্তি মার্গ ফল লাভ	১০০০ বৎসর

সদ্ধর্ম্ম-শাসনের আয়ু ২৪৯৪ বৎসর বিগত হইয়াছে। আরও ২৫০৬ বৎসর আয়ু অবশিষ্ট আছে। এখনো চারি মার্গ ও চারিফল লাভ করিবার জন্য বিমুক্তিকামী মাত্রেই সচেষ্ট হউন।

পঞ্চ নীবরণের মধ্যে—স্রোতাপত্তিমার্গে বিচিকিৎসা, অনাগামী মার্গে ব্যাপাদ ও কৌকৃত্য; অর্হৎমার্গে স্ত্যান-মিদ্ধ ও ঔদ্ধত্যের অবসান হয়।

দশ সংযোজনের মধ্যে—স্রোতাপত্তিমার্গে সৎকায়দৃষ্টি, বিচিকিৎসা শীলব্রত পরামর্শন, ঈর্ষ্যা ও মাৎসর্য্য; সকৃদাগামী মার্গে কামরাগ ও প্রতিঘ এই দুইটির তনুভাব বা সূক্ষ্মাবস্থা; অনাগামী মার্গে কামরাগ ও প্রতিঘ দুইটির অবসান; অর্হৎমার্গে মান, ভবরাগ, ও অবিদ্যার সমূলাবসান সূচিত হয়।

সতিপট্ঠান সুত্ত ও তদট্ঠকথা অবলম্বনে সতিপট্ঠান ভাবনা লিখিত হইয়াছে। আমি সমগ্র সুত্তটি অনুবাদ না করিয়া যোগীদের ভাবনা পরিচয়ের জন্য সাধন পন্থার অনুকূলে গ্রহণ করিয়াছি। সেই কারণে 'সুত্তের' পরিবর্তে 'ভাবনা' শব্দটি প্রয়োগ করিয়াছি।

পাঠক লক্ষ্য করিবেন যে, কি উপায়ে সাধন পথে অগ্রসর হইলে সাধকের অভীষ্ট সিদ্ধ হইবে। সর্ব্বজ্ঞ জ্ঞানেই এই অভিনব পন্থা আবিষ্কৃত হইয়াছে। অপরাপর ধর্ম্মগুরুগণ এই সহজ পন্থা অনুসরণ করিতে নির্দ্দেশ দান করেন নাই। প্রমাণ—অন্য শাস্ত্রে অষ্ট মার্গের বর্ণনা দেখা যায় না। সে কারণে বুদ্ধ বজ্রনাদে ঘোষণা করিয়াছেন—

"এসেব মগ্গো নত্থঞ্ঞো দস্সনস্স বিসুদ্ধিয়া" বিশুদ্ধি বা নির্ব্বাণ দর্শনের এই অষ্ট মার্গই একমাত্র পথ, অন্য কোন পথ নাই।

বঙ্গীয় বৌদ্ধ বিহার
আকিয়াব
পৌষ পূর্ণিমা
২১।১।১৯৫১ ইং

শ্রীপ্রজ্ঞালোক স্থবির

সূচীপত্র

সতিপট্ঠান ভাবনা

স্মৃতি সাধনার সপ্ত পর্য্যায়

চক্রবর্ত্তীরাজ মান্ধাতা * ত্রিদ্বীপ হইতে চক্ররত্ন বিমানে যে সমস্ত মনুষ্য আনয়ন করিয়াছিলেন, তাঁহারাই কুরুরাজ্য প্রতিষ্ঠা করিয়াছিলেন। উহার বর্ত্তমান নাম হস্তিনা, প্রকাশ দিল্লী। সেই স্বাস্থ্যবান মেধাবী মনুষ্যগণ গম্ভীর ভাবব্যঞ্জক **'সতিপট্ঠান সুত্ত'** বুঝিতে যে সমর্থ হইবেন, ইহা বুদ্ধ সর্ব্বজ্ঞতাজ্ঞানে প্রত্যক্ষ করিয়াছিলেন।

কুরুরাজ্যের অভিজ্ঞলোক ব্যতীতও দাস-দাসীরা জলতীর্থে, সূত্রকর্ত্তন প্রভৃতি স্বীয় স্বীয় কর্ম্মক্ষেত্রে নিরর্থক বাক্যালাপ না করিয়া সর্ব্বদা গম্ভীর পরমার্থ শাস্ত্রালোচনায় অতিবাহিত করিতেন। কথিত আছে, ভিক্ষুণীদের পালিত একটি শুক পক্ষী 'অস্থি, অস্থি' বলিয়া 'ধাতু কর্ম্মস্থান' আবৃত্তি করিত।

ভগবান রাগ-দ্বেষ-মোহমল লিপ্ত জীবগণ কি প্রকারে বিশুদ্ধি বা নির্ব্বাণ লাভে সমর্থ হইবেন, উহার একমাত্র পথ নির্দ্দেশ প্রসঙ্গে সপ্তপর্য্যায় ঘোষণা করিলেন ঃ—

১। † ত্রিমল-ক্লিষ্ট জীবগণের বিশুদ্ধি লাভ কারণে,

২। মহামাত্য সন্ততিতুল্য শোক-প্রহীন কারণে,

* পূর্ব্ববিদেহ, অপর গোয়ান ও উত্তর কুরু।

† লোভমল, দ্বেষমল ও মোহমল।

৩। সর্ব্বহারা পটাচারা তুল্য বিলাপ বিধ্বংস কারণে,

৪। স্থবির তিষ্য তুল্য কায়িক দুঃখ নিরোধ কারণে,

৫। দেবেন্দ্র তুল্য চৈতসিক দৌর্ম্মনস্য অবসান কারণে,

৬। প্রথম লৌকিকজ্ঞান, পরে লোকোত্তরজ্ঞান উৎপাদনার্থ আর্য্য অষ্টাঙ্গিক জ্ঞান লাভের কারণে,

৭। তৃষ্ণা-বাণ বিরহিত নির্ব্বাণকে প্রত্যক্ষ কারণে, এই চতুর্ব্বিধ স্মৃত্যুপস্থান বর্ণিত হইয়াছে।

এখন বুঝা গেল, সত্ত্বগণের যাহা বিশুদ্ধি লাভ, তাহা একমাত্র স্মৃতি-সাধনার প্রভাবেই সম্ভব। তাহাও শোক-বিলাপ সমতিক্রমেই লভ্য। অথচ শোক-বিলাপ সমতিক্রমও দুঃখ-দৌর্ম্মনস্যের অবসানে। আবার দুঃখ-দৌর্ম্মনস্যের নিরোধ হয় অষ্টমার্গ লাভে। এই অষ্টাঙ্গিকমার্গ নির্ব্বাণ প্রত্যক্ষ কারণে সম্ভূত।

"অযং মগ্‌গো হদয-সন্তাপভূতং সোকং, বাচাবিপ্‌পলাপভূতং পরিদেবং, কাযিকঅসাতভূতং দুক্‌খং, চেতসিকঅসাতভূতং দোমনস্‌সন্তি চত্তারো উপদ্দবে হনতি। বিসুদ্ধিং ঞাযং-নিব্বাণন্তি তযো বিসেসে আবহতী'তি"

এই একায়ন মার্গ হৃদয় সন্তাপভূত শোক, বাক্য-বিলাপভূত পরিদেবন, কায়িক অনাস্বাদভূত দুঃখ ও চৈতসিক অনাস্বাদভূত দৌর্ম্মনস্য, এই চারিটি উপদ্রবকে বিধ্বংস করে। বিশুদ্ধি, অষ্টাঙ্গিকমার্গ, ন্যায় ও নির্ব্বাণ এই তিনটি বিশেষ গুণকে আবাহন করে। চারিটি উপদ্রব নিবারণ ও তিনটি বিশেষ গুণ আবাহনই সপ্ত পর্য্যায় বা অনুক্রম।

বুদ্ধ শ্রেষ্ঠ-সম্মত ভিক্ষুদিগকে লক্ষ্য করিয়া সর্ব্বসাধারণ যোগীকে বলিলেন—বীর্য্যবান, সম্প্রজ্ঞাত ও স্মৃতিমান যোগী মাত্রেই এই রূপকায়ে কামাচ্ছন্দ (অভিধ্যা) ও ব্যাপাদ (দৌর্ম্মনস্য) এই দুই পঞ্চ নীবরণে

প্রবলতম বাধা বিনয়ন (উপশম, দমন) করিবেন। প্রাথমিক বাধা অতিক্রমের পর এই অশুচি কায়ের পরিণাম পুনঃ পুনঃ (কায়ানুদর্শী অর্থাৎ কায়ের অবস্থাকে অনু বা পুনঃ পুনঃ দর্শনকারী যোগী) জ্ঞানযোগে নিরীক্ষণ করিয়া দাঁড়ানে- গমনে- উপবেশনে ও শয়নে অবস্থান করিবেন। এভাবে বেদনানুদর্শনে, চিত্তানুদর্শনে, ও ধর্ম্মানুদর্শনে অবহিত হইবেন।

অনুদর্শন বিভাগ

১। ❋ কায়ানুদর্শন সাধনা—১৪ প্রকার।
২। বেদনানুদর্শন সাধনা—৯ প্রকার।
৩। চিত্তানুদর্শন সাধনা—১৬ প্রকার।
৪। ধর্ম্মানুদর্শন সাধনা—৫ প্রকার।

পঞ্চস্কন্ধ বিভাগ

১। কায়ানুদর্শন -রূপস্কন্ধ।
২। বেদনানুদর্শন—বেদনাস্কন্ধ।
৩। ধর্ম্মানুদর্শন—সংজ্ঞাস্কন্ধ।
৪। ধর্ম্মানুদর্শন—সংস্কারস্কন্ধ।
৫। চিত্তানুদর্শন—বিজ্ঞানস্কন্ধ।

শমথ-বিদর্শন বিভাগ

১। ঈর্য্যাপথ পর্ব্ব, চারি সম্প্রজ্ঞান পর্ব্ব ও ধাতু-মনস্কার পর্ব্ব—বিদর্শন সাধনে।
২। আন-পান পর্ব্ব—শমথ বা সমাধি সাধনে।

❋ সাধনা, ভাবনা, কর্ম্মস্থান, যোগ, ধ্যান ও সাধন শব্দ একই ভাবার্থ সূচক

তৃষ্ণাচরিত, দৃষ্টিচরিত, শমথযানিক ও বিদর্শন যানিক মধ্যে স্থূলবুদ্ধি ও তীক্ষ্ণবুদ্ধি যোগীর ভাবনা বিভাগ

১। শমথ যানিক ও স্থূলবুদ্ধির পক্ষে—কায়ানুদর্শন ভাবনা।

২। তীক্ষ্ণবুদ্ধিমান যোগী স্থূলালম্বনে অস্থিত কারণে—বেদনানুদর্শন ভাবনা।

৩। বিদর্শন যানিক ও স্থূলবুদ্ধির পক্ষে—চিত্তানুদর্শন ভাবনা।

৪। তীক্ষ্ণবুদ্ধি পরায়ণ যোগীর পক্ষে—ধর্ম্মানুদর্শন ভাবনা।

যাঁহারা শরীরকে শুভ, সুখ, নিত্য ও আত্মভাবে গ্রহণ করেন, তাঁদের দৃষ্টি বিপরীত বিধায় অশুভে শুভজ্ঞান, দুঃখে সুখজ্ঞান, অনিত্যে নিত্যজ্ঞান ও অনাত্মায় আত্মজ্ঞান ভ্রম হয়। তাঁহাদের সেই দৃষ্টি বা জ্ঞান নিরসনার্থ অশুভদেহে কায়ানুদর্শন ভাবনা করা উচিত; বেদনানুদর্শনে সুখ-বেদনা দুঃখময়ী; চিত্তানুদর্শনে চিত্ত অনিত্য; ধর্ম্মানুদর্শনে স্বভাব ও অস্বভাব ধর্ম্ম অনাত্মা বলিয়া ভাবনা করা উচিত। এই প্রকারে জ্ঞানত প্রত্যক্ষ করিলে; বিপরীত সংজ্ঞা বা ভুল ধারণা (দিট্ঠি) অন্তর্হিত হয়।

যেমন চারিদ্বার যুক্ত নগরে প্রবেশকালে চারিদিকের ভাণ্ড গ্রহণ করিয়া চারিদ্বার দিয়া প্রবেশ করিতে হয়। তেমন এখানে নির্ব্বাণ-নগর তুল্য ও দ্বার চতুষ্টয় অষ্টাঙ্গযুক্ত লোকোত্তর মার্গ তুল্য।

পূর্ব্বদ্বার দিয়া ভাণ্ড লইয়া প্রবেশ তুল্য ১৪ প্রকার কায়ানুদর্শন ভাবনা প্রভাবে আর্য্যাষ্টাঙ্গিক মার্গ দিয়া নির্ব্বাণে প্রবেশ করিতে হয়। দক্ষিণদ্বার দিয়া ভাণ্ড লইয়া প্রবেশ তুল্য ৯ প্রকার বেদনানুদর্শন ভাবনা প্রভাবে, পশ্চিম দ্বার দিয়া ভাণ্ড লইয়া প্রবেশ তুল্য ১৬ প্রকার চিত্তানুদর্শন ভাবনা প্রভাবে ও উত্তর দ্বার দিয়া ভাণ্ড লইয়া প্রবেশ তুল্য ৫ প্রকার ধর্ম্মানুদর্শন ভাবনা প্রভাবে আর্য্যাষ্টাঙ্গিক মার্গ দিয়া নির্ব্বাণে প্রবেশ করিতে হয়।

চৌদ্দপ্রকার কায়ানুদর্শন ভাবনা

প্রথমত যোগীর স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য "সতিযা আরম্মণং পটিগ্‌গ-হেত্বা পঞ্‌ঞায অনুপস্‌সতি।" যোগী স্মৃতিদ্বারা আলম্বনকে প্রতিগ্রহণ করিয়া প্রজ্ঞাযোগে পুনঃ পুনঃ দর্শন করেন। যাহা দেখা যাইতেছে, যাহা শুনা যাইতেছে অথবা যাহা যাহা অনুভূত হইতেছে, সেই সেই বিষয় মনোযোগের সহিত অনুধাবন করিতে হয়। ভাবনাকালে এই অনুধাবনের তাৎপর্য্য এই যে :—

"নহি সতি বিরহিতস্‌স অনুপস্‌সনা নাম অত্থি।"

স্মৃতি বিবহিত যোগীর অনুদর্শন সম্ভব হয় না। কেননা নির্ভুলভাবে স্মৃতি-সাধন ব্যতীত প্রজ্ঞা-উৎপাদন সম্ভব নহে বলিয়া। সেই কারণে বুদ্ধ বলিয়াছেন :—

"সতিঞ্চ খো অহং ভিক্‌খবে সব্বত্থিকং বদামি।"

ভিক্ষুগণ, স্মৃতিকেই আমি সর্ব্বার্থ সাধিকা নামে অভিহিত করি। কারণ বহুবিধ মসল্লা সংযোগে ব্যঞ্জন যদি পাক করা হয়, উহাতে ভুলে লবণ না দিলে যেমন স্বাদের অভাব হয়, তেমন একমাত্র স্মৃতির অভাবেই যোগীর অভিষ্ট সাধিত হয় না। সে কারণে ছয় বোধ্যঙ্গে স্মৃতি লবণবৎ প্রক্ষিপ্ত আছে! স্মৃতি-বিহ্বল ব্যক্তি যেমন উন্মাদ নামে পরিচিত, তেমন স্মৃতিছাড়া যোগীও বিশৃঙ্খল ভাব উৎপাদনে নিপীড়িত। ইহাতে প্রজ্ঞার উৎকর্ষ সাধিত হয় না।

প্রথম আনপান-স্মৃতি

যিনি আশ্বাস-প্রশ্বাস যোগে ভাবনা করিবেন, তিনি চিন্তা করিবেন যে, কিসের আশ্রয়ে আমার এই অশ্বাস-প্রশ্বাস প্রবাহিত হইতেছে? তখন তিনি প্রত্যক্ষ করেন যে, *চারি মহাভূত ও মহাভূতাশ্রিত চব্বিশটি উপাদারূপই ইহার একমাত্র হেতু। এভাবে "রূপ" গ্রহণ করিয়া ও ‡স্পর্শ পঞ্চককে 'নাম' বলিয়া গ্রহণ করিয়া "নাম-রূপের" হেতু নির্ণয় করেন। আবার "নাম রূপের" উৎপত্তির কারণ অবিদ্যাদি প্রত্যক্ষ করেন। ইহাতে যোগী বুঝিতে পারিলেন যে, ইহা একমাত্র প্রত্যয়-সঞ্জাত। অন্য কোন সত্ত্ব বা জীবের কারসাজি এখানে নাই। কাজেই যোগী এসব বিষয়ে বীততৃষ্ণ হইয়া প্রত্যয়-সংযুক্ত নাম-রূপে ত্রিলক্ষণ আরোপিত করেন ও বিদর্শন ভাবনার শ্রীবৃদ্ধি সাধনে অনুক্রমে অরহত্ব প্রাপ্ত হন।

১। যোগী স্মৃতি সহকারে আশ্বাস-প্রশ্বাস ত্যাগ ও গ্রহণ করেন।

---

* পৃথিবী, অপ, তেজ, বায়ু ৪টি মহাভূত রূপ।

† চক্ষু, শ্রোত্র, ঘ্রাণ, জিহ্বা, কায় ৫টি প্রসাদরূপ। বর্ণ, গন্ধ, রস, ওজ, ৪টি গোচররূপ। স্ত্রী ও পুরুষ ২টি ভাবরূপ।

হৃদয়বস্তু রূপ ও জীবিতেন্দ্রিয় রূপ ২টি। চিত্তজ ঋতুজ শব্দরূপ ১টি। এগুলি বিদর্শন ভাবনার অনুকূল রূপ।

কায়-বিজ্ঞপ্তি, বাক্-বিজ্ঞপ্তি রূপ ২টি। আকাশরূপ, লঘুতা, মৃদুতা, কর্ম্মণ্যতা ৩টি বিকার রূপ। উপচয়-সন্ততি-জরতা-অনিত্যতা ৪টি লক্ষণরূপ। এগুলি বিদর্শন ভাবনার অনুকূল রূপ নহে।

‡ স্পর্শ, বেদনা, সংজ্ঞা, চেতনা ও বিজ্ঞান।

২। দীর্ঘভাবে ত্যাগ-গ্রহণে ও হ্রস্বভাবে ত্যাগ-গ্রহণে আশ্বাস-প্রশ্বাসের প্রতি প্রকৃষ্টরূপে স্মৃতি রক্ষা করেন।

৩। আশ্বাস-প্রশ্বাস গমনাগমনের স্থানের প্রতি স্মৃতি সংযুক্ত করেন।

৪। প্রশমিত অর্থাৎ সূক্ষ্মতম কায় সংস্কারের প্রতি স্মৃতি রাখিয়া আশ্বাস-প্রশ্বাস ত্যাগ ও গ্রহণ করেন।

এখন বুঝা গেল, স্মৃতির সহিত আশ্বাস-প্রশ্বাসের হ্রস্ব-দীর্ঘ অবস্থা, নাভি-হৃদয়-নাসিকায় উহার গমনাগমন অবস্থা ও উহার স্থূল-সূক্ষ্মতা অবস্থা পরিজ্ঞাত হওয়ায় প্রধান লক্ষ্য শমথ-ভাবনার উৎপাদন। ইহাতে পূর্ব্বোক্ত চারিটি ধ্যানের উদ্ভব হয়। যোগী ধ্যান হইতে উঠিয়া হয় আশ্বাস-প্রশ্বাসকে নতুবা ধ্যানাঙ্গকে অবলম্বন করেন। যোগী আশ্বাস-প্রশ্বাসের উৎপত্তির ভিতর দিয়া এই যে ধ্যানাঙ্গের প্রাদুর্ভাব, ইহা চিন্তা করিতে করিতে বুঝিতে পারেন যে, এই করজকায় বা রূপস্কন্ধ "রূপ" ও ধ্যানাঙ্গ সমূহ 'নাম' এভাবে 'নাম-রূপের' পরিচয় করেন। এই নাম-রূপও যে অবিদ্যাদির কারণে সঞ্জাত, পূর্ব্বোক্ত নিয়মে অবধারণ করিয়া ত্রিলক্ষণ জ্ঞানে বিদর্শন ভাবনায় অবহিত হন। যথাক্রমে সংমর্শন-উদয়-বিলয় প্রভৃতি জ্ঞানের ভিতর দিয়া অরহত্ব প্রাপ্ত হন। কাজেই শমথ-বিদর্শনের যুগ্ম প্রভাবে (যুগনদ্ধবসেন) যে নির্ব্বাণ লাভ অনিবার্য্য, তাহা আশ্বাস-প্রশ্বাসের পরিচয়ে পরিস্ফুট। এখন কার্য্য-কারণ চিন্তার এই গম্ভীর ভাবধারা দৈহিক ক্রিয়ার স্বভাব স্তরে পর্য্যবসিত হইল ও সর্ব্বজ্ঞ-জ্ঞানের কৃতিত্ব শ্বাস-প্রশ্বাসেই ধরা পড়িল।

যোগী পুনরায় কুৎসিৎ কেশ-লোমাদি সঞ্চয়কারী কায়ের গমনাগমন ও উদয়-বিলয়ের প্রতি লক্ষ্য করিয়া জ্ঞাত হইলেন যে, যেমন কামারের ভস্ত্রা, গর্গরানলী ও দৃঢ় চেষ্টা বলে বায়ু ইতস্ততঃ সঞ্চরণ করে, তেমন এই কায়ে, নাসাপুট ও চিত্ত এই তিনটির কারণে আশ্বাস-প্রশ্বাস যুক্ত কায়টি

এদিক ওদিক গমনাগমন করিতেছে। যোগী কায়ের এই সমুদয় দর্শনে পরিচিত হইয়া পুনঃ উহার ব্যয় বা বিলয়ের দিক দেখিতে লাগিলেন। যেমন ভস্ত্রা অপনীত হইলে, গর্গরানলী ভগ্ন হইলেও দৃঢ় চেষ্টা না থাকিলে বায়ু আর প্রবাহিত হয় না, তেমন কায়টি ভাঙ্গিয়া গেলে, নাসিকাটি বিধ্বস্ত হইলেও চিত্তটা নিরুদ্ধ হইলে, আশ্বাস-প্রশ্বাসরূপ কায় আর চলে না। কাজেই কায়ের নিরোধে আশ্বাস-প্রশ্বাস নিরুদ্ধ হইয়া যায়। তখন যোগী পুনঃপুনঃ শরীরের এই পরিণতি লক্ষ্য করেন।

যোগী বুঝিতে পারিলেন যে, কায়টি আছে বটে, উহা কিন্তু সত্ত্ব, ব্যক্তি, স্ত্রী, পুরুষ, আত্মা বা আত্মনবৎ কিছুই নহে। আমিও নয়, আমারও নয়। কেহ নহে, কাহারো নহে, এখন এই বদ্ধমূল ধারণা তাঁহার স্মৃতিতে জাগ্রত হইল। ইহাতে স্মৃতি প্রজ্ঞার উত্তরোত্তর উৎকর্ষ সাধনে সাহায্য করিল। তখন তাঁহার তৃষ্ণা ও ভ্রান্ত ধারণার (দৃষ্টির) তনুত্ব স্থচিত হইল। রূপ-বেদনা-সংজ্ঞা-সংস্কার-বিজ্ঞানে যে আত্মদৃষ্টি, তাহা তিরোহিত হইল। আত্মবৎ যে আর কিছুই গৃহীতব্য নাই, এ বিষয়ে তিনি নিঃসন্দেহ হইলেন। চারি সত্যের মধ্যে যোগীর অনুভূতি হইল, এই যে আশ্বাস পরিগ্রাহিকা স্মৃতিই-ত' 'দুঃখ সত্য।' উহার উৎপাদনকারিণী পূর্ব্ব তৃষ্ণাই-ত' 'সমুদয় সত্য।' উভয়ের অপ্রবর্ত্তনই-ত' 'নিরোধ সত্য।' দুঃখকে জানা ও সমুদয়কে পরিত্যাগ করা; নিরোধের আলম্বন স্বরূপ এই আর্য্য-অষ্টাঙ্গিকমার্গ বা উপায়, ইহাই-ত' 'মার্গ সত্য।' এভাবে আর্য্যসত্য চতুষ্টয়কে সম্যক উপলব্ধি করিতে পারিলেই, নির্ব্বাণ-লাভ আসন্ন হয়। এই আশ্বাস-প্রশ্বাসে অভিনিবিষ্ট যোগী অরহত্ব জ্ঞানের সম্মুখীন হইয়া থাকেন। এই আশ্বাস-প্রশ্বাসরূপ কায়ের পরিণাম পুনঃপুন দর্শনই কায়ানুদর্শন স্মৃতি সাধনা নামে অভিহিত।

দ্বিতীয় ঈর্য্যাপথ স্মৃতি

১। "গচ্ছন্তো বা গচ্ছামী'তি পজানাতি।"

যোগী গমন করিবার সময়ে 'গমন করিতেছি বলিয়া' প্রকৃষ্টরূপে জানেন। এখানে 'পজানাতি' শব্দদ্বারা কুকুর শৃগাল প্রভৃতিও গমন কালে 'গমন করিতেছি বলিয়াও' জানে, যোগী কিন্তু প্রকৃষ্টরূপে জানেন। ইহার বিশেষত্ব এই, যদি কেহ স্মৃতিছাড়া চলে, ইহাতে 'আমি চলিতেছি' বলিয়া তাঁহার 'জীব সংজ্ঞা' পরিত্যক্ত হয় না, ইহা স্মৃতি উপস্থাপন কর্ম্মস্থান বা সাধনা বাচ্য নহে। যোগী কিন্তু 'জীব সংজ্ঞা' ত্যাগ করিয়া চলাতে, তাঁহার সাধনা স্মৃতিমূলক হয়।

যদি বলা হয়, কে গমন করে? কাহার গমন? কি কারণে গমন করে? ইহার সম্যক্ অবগতির জন্য প্রশ্ন তিনটি করা হইয়াছে। কে গমন করে? কোন সত্ত্ব, ব্যক্তি গমন করিতেছে না। কাহার গমন? কোন সত্ত্ব, ব্যক্তির গমনও নহে। তবে কি কারণে গমন করিতেছে? চিত্তক্রিয়া বায়ুধাতুর বিস্ফারণবলেই গমন করিতেছে।

যখন কাহারও গমন চিত্ত উৎপন্ন হয়, তখন চিত্তোৎপত্তির সঙ্গে সঙ্গেই বায়ু উৎপন্ন হয় ও বায়ু বিজ্ঞপ্তি জাত হয়। এই বায়ু ধাতুর বলেই শরীর সম্মুখ দিকে চলনশীল হয়। সাধারণ লোকেরা এই বায়ু ক্রিয়া বুঝিতে না পারিয়া জীব-সংজ্ঞায় 'আমি যাইতেছি' বলিয়া ভুল বুঝিয়া থাকে। আসলে কেহই যাইতেছে না।

সাধারণতঃ লোকেরা বলে 'শকট যাইতেছে, শকট থামিয়াছে।' প্রকৃত বিচারে কোন শকট স্বয়ং চলে না ও থামে না। সকলেই জানে, দুই কিম্বা চারিটি গরু গাড়ীতে যোজনা করিয়া সুদক্ষ চালক

চালাইলে গাড়ীটি চলে, থামাইলে থামে। কিন্তু বলা হয়, 'গাড়ী চলিতেছে।' এখন জানিয়া রাখুন, দেহটি গাড়ী তুল্য। গরুগুলি চিত্তজ বায়ু তুল্য। চালকটি চিত্ত তুল্য। এভাবে যখন আমাদের দেহে গমন চিত্ত উৎপন্ন হয়, তখন বায়ু বেগেই যে গমনক্রিয়া সাধিত হইতেছে, ইহাই আমাদের মনে হয়; জীব স্বভাবতই চলিতেছে। তাই ব্যবহারিক ভাষায় বলা হয়, 'লোকটি যাইতেছে'। সেই কারণে আমিত্ব ধারণা প্রবল হইয়াছে। বাস্তবিক আমি যে নহে, এই প্রকৃত কল্পনাই স্মৃতি সহজাত চেতনা।

"নাবা মালুত বেগেন, জিযা রেগেন তেজনং,
যথা যাতি তথা কাযো যাতি বাতাহতো অযং।"

যেমন মারুত বেগে নৌকা চলে ও ধনু বেগে শর চলে, তেমন বায়ুবেগে দেহখানি চলে।

"যন্ত-সুত্ত বসেনেব চিত্ত-সুত্ত বসে নিদং,
পযুত্তং কাযযন্তং পি যাতি-ঠাতি-নিসীদতি।"

যেমন যন্ত্র সূত্রবলে পুত্তলিকা চলে, তেমন চিত্ত সূত্র বলে দেহখানি চলে। এই কায় যন্ত্র প্রযুক্ত কারণে জীব যায়, দাঁড়ায় ও বসে।"

"কো নাম এত্থ সো সত্তো, যো বিনা হেতুপচ্চযে,
অত্তনো আনুভাবেন তিট্‌ঠে বা যদি বা বজে।"

এখানে হেতু-প্রত্যয় বা কার্য্য-কারণ বিনা কোন সত্ত্ব জীব নাই, স্বীয় শক্তি বলেই দাঁড়ায় ও গমন করে।

এই কার্য্য-কারণ প্রভাবে লোক-সম্মতভাবে আমি যাইতেছি; দাঁড়াইতেছি, আমি বসিতেছি ও আমি শুইতেছি ক্রিয়া সম্পাদিত হইতেছে।

২। "ঠিতো বা ঠিতোমহী' তি পজানতি"

যোগী দাঁড়াইবার সময় দাঁড়াইতেছি বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে জানেন। যখন দাঁড়াইবার চিত্ত উৎপন্ন হয়, তখন বায়ু-বিজ্ঞপ্তি জাত হয়। ঐ চিত্ত ক্রিয়া বায়ু ধাতুর বিস্ফারণ বলেই সমস্ত দেহখানি উপর দিকে উৎক্ষিপ্ত হয়।

৩। "নিসিন্নো বা নিসিন্নোম্‌হী'তি পজানাতি।"

যোগী বসিবার সময়ে বসিতেছি বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে জানেন। যখন বসিবার চিত্ত উৎপন্ন হয়, তখন বায়ু ও বায়ু বিজ্ঞপ্তি জাত হয়। এই চিত্ত ক্রিয়া বায়ু ধাতুর বিস্ফারণবলেই নিম্ন কায়ের সঙ্কোচন হয়, উপরিমকায় নিম্নদিকে অধোক্ষিপ্ত হয়।

৪। "সযানো বা সযানোম্‌হী'তি পজানাতি।"

যোগী শুইবার সময় শুইতেছি বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে জানেন। যখন শুইবার চিত্ত উৎপন্ন হয়, তখন বায়ু ও বায়ু-বিজ্ঞপ্তি জাত হয়। ঐ চিত্ত ক্রিয়া বায়ু ধাতুর বিস্ফারণবলেই সমস্ত দেহ তীর্য্যগ্‌ভাবে প্রসারিত হয়।

এখন যোগী বুঝিলেন যে, দেহের চারিটি অবস্থা জানিতে হইলে নিম্নোক্ত উপায় অবলম্বন করা উচিত। নূতন যোগীর স্মৃতি পরিচয় করিতে হইলে—

(১) পদোত্তলন ও পদক্ষেপণের প্রতি লক্ষ্য করিয়া 'যাইতেছি' 'যাইতেছি' বলিয়া স্মৃতি সহকারে চিত্ত সংযোগ বাঞ্ছনীয়। যদি চিত্তটা স্মৃতির সহিত সংযুক্ত না রহিল, শুধু উত্তোলনে ও ক্ষেপণে কোন কাজই হইল না। এ কারণে 'জানাতি' না বলিয়া 'পজানাতি'ই সূত্রে বর্ণিত হইয়াছে।

মনে করুন, কারাগারে চৌকীদারেরা কয়েদীদিগকে রক্ষা করিতেছে। এখানে দেহ কারাগার তুল্য। চৌকীদার স্মৃতি তুল্য। কয়েদী চিত্ত তুল্য। এ কারণে দেহের যে কোন ক্রিয়ায় বা স্বভাবে চিত্ত চঞ্চল হইয়া পড়ে, স্মৃতি সাবধানে কার্য্যগুলি সম্পাদন করে। দেহ-কারাগারে চিত্ত-কয়েদী যে কোন অবস্থা অবলম্বন করুক, চৌকীদার-স্মৃতি সে দিকেই তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখিয়াছে। তাই চিত্ত যথায় যায়, স্মৃতিও তথায় যাইতেছে। যদি হাঁটিবার সময় শরীর চুল্‌কায় বা অন্য কোন নিমিত্ত আসে, তৎক্ষণাৎ গমন স্থগিত করিয়া স্মৃতির সহিত ঐ কার্য্য সারিয়া লইতে হয়। তৎপর গমন ক্রিয়ায় স্মৃতি সংযোগ করিতে হয়। তাই বলা হইয়াছে 'সতি দোবারিকো সদিসো।'

যোগী গমনাগমনে স্মৃতিযোগে চিত্ত-সংযম করিবার বিশেষ নিমিত্ত স্বরূপ পদোত্তলনে ও পদক্ষেপণে প্রাথমিক শিক্ষা গ্রহণ করিবেন। এভাবে স্মৃতি সংরক্ষণে অপরাগ হইলে আরএকটু কড়া ভাবে—

(২) 'পদ তুলিতেছি' ও পদ বসাইতেছি' এভাবে দুইটি দৈহিক অবস্থা অবলম্বন করিবেন। ইহাতেও যদি স্মৃতি উজ্জ্বল না হয়, ততোধিক কড়া করিয়া কয়দীকে 'ডাণ্ডাবেড়ী' লাগানের ন্যায় ত্রিস্থানে স্মৃতি সংরক্ষণ করিতে হইলে—

(৩) "পদ তুলিতেছি, পদ নিতেছি ও পদ বসাইতেছি,' এভাবে তিনটি অবস্থা অবলম্বন করিবেন। ইহাতেও যদি স্মৃতি সংরক্ষণ অসম্ভব হয়, গুরুতর উপায় অবলম্বন পূর্ব্বক দ্বিগুণ ভাবে স্মৃতি উৎপাদনে অবহিত হইবেন।

(৪) পদ তুলিবার সময়ে, পদ তুলিলে, পদ চালনার সময়ে, পদ বসাইবার সময়ে, পদ ভূমিস্পর্শ সময়ে ও পদ সমভাবে ভূমিতে বসান হইলে, এই ছয়টি সময়ে স্মৃতি রাখিয়া পায়চারি করিতে হয়।

এই কঠোর দণ্ডলাভে চিত্তরূপ কয়েদীটা স্মৃতি দৌবারিকের বাধ্য হইয়া পড়ে। আর দৌবারিকের কথা ব্যতীত চিত্তের চলচ্ছক্তি থাকে না। যতই চিত্ত বিক্ষিপ্ত হইবে, ততই চিত্তকে অনুশাসনাধীনে রাখিতে হইবে। সেই কারণে বলা হইয়াছে—

"বিক্খিত্তচিত্তো নেকগ্গো সম্মা ধম্মং ন পস্সতি
অপস্সমানো সদ্ধম্মং দুক্খা ন পরিমুচ্চতি।"

নানা নিমিত্তে বিক্ষিপ্ত চিত্ত কখনো একাগ্র হয় না, ইহাতে যোগীর যথাযথ স্বভাব দর্শন সম্ভব হয় না। প্রকৃত স্বভাব পরিদৃষ্ট না হইলে, দুঃখ হইতে মুক্তিলাভ অসম্ভব।

তাই ভগবান স্মৃতি দৌবারিকের সাহায্যে চিত্ত শাসনের অনুকূল পন্থা অবলম্বন করিবার জন্য নিম্নোক্ত উপায় শিক্ষা দিলেন।

"যথা থম্ভে নিবন্ধেয্য বচ্ছং দম্মং নরো ইধ,
বন্ধে এবং সকং চিত্তং সতিযা আরম্মণে দল্হং।"

কোন পুরুষ যেমন দুগ্ধচোর বাছুরকে রজ্জুযোগে স্তম্ভে বাঁধিয়া রাখে, যোগীও তেমন রূপ-শব্দ-গন্ধ-রস-স্পর্শ-চোর চিত্তকে স্মৃতিরজ্জুযোগে একাগ্রতারূপ স্তম্ভে বাঁধিয়া রাখিবেন।

এখন বুঝা গেল, স্মৃতি-বলে ও সমাধি-বলে চিত্তকে শাসন ও অনুশাসন না করিলে, ইহাকে সোজা ও সরল করা সুকঠিন। কাজেই গমনাগমন শৃঙ্খলে স্মৃতির সাহায্যে চিত্তকে আবদ্ধ করা ব্যতীত ভব-সমুদ্র উত্তীর্ণ হওয়া সুকঠিন। এ কারণে প্রাথমিক উপায় হিসাবে প্রত্যেক যোগীদের গমনে, দাঁড়ানে, উপবেশনে ও শয়নে স্মৃতির উপর জোর দেওয়া উচিত।

প্রত্যেক পদবারে এক একটি অবস্থা পরিবর্ত্তনের জন্য যতই ইচ্ছা উৎপন্ন হইতেছে, প্রত্যেকটিই "নাম-স্বভাব" ও যতগুলি ক্রিয়া সংঘটিত

হইতেছে প্রত্যেকটিই 'রূপ-স্বভাব' নামে পরিগণিত। এ ভাবে নাম-রূপে পরিচিত যোগী বিভিন্ন অবস্থার ভিতর দিয়া উদয়-বিলয় স্বভাব প্রত্যক্ষ করিবেন। এই যে নব নব নাম-রূপ উদয়-বিলয়ের ভিতর দিয়া অবিরাম গতিতে প্রবাহিত, অনিত্য, দুঃখ ও অনাত্ম, এই ত্রিলক্ষণ জ্ঞানে উহা পরিভাবিত হইলে, ক্ষয় লক্ষণ, দুঃখ লক্ষণ স্বভাবত পরিস্ফুট হইয়া উঠিবে।

তখন যোগী প্রত্যেক অবস্থার যে উৎপত্তিকাল, স্থিতিকাল ও ভঙ্গ-কাল অনুক্রমে সংঘটিত হইতেছে, উহা জ্ঞানযোগে উপলব্ধি করিতে সমর্থ হন।

যখন একটি শূন্য স্থানকে আবরণ দিয়া একখানি গৃহ নির্ম্মাণ করিলাম, তখন উহার 'উৎপত্তি' লক্ষণ প্রত্যক্ষ করিলাম। গৃহটা কয়েক বৎসর যে স্থায়ী ভাবে রহিল, তখন উহার 'স্থিতি' লক্ষণ প্রত্যক্ষ করিলাম। আবার কয়েক বৎসর পরে গৃহের অস্তিত্ব লোপ পাইয়া পূর্ব্ববৎ শূন্যস্থানে পরিণত হইলে, তখন উহার 'ভঙ্গ' লক্ষণ প্রত্যক্ষ করিলাম।

এভাবে জগতের যাবতীয় স্বভাব উৎপত্তি-স্থিতি-ভঙ্গ ব্যাপারে জর্জ্জরিত। আমরা নদীতে খরতর জলস্রোত যখন প্রত্যক্ষ করি, তখন আমরা নদীপূর্ণ জলই আছে মনে করি। কিন্তু পূর্ব্বস্থিত জল যে স্রোতবেগে সরিয়া গিয়াছে, নব জল আসিয়া যে ঐ স্থান দখল করিয়াছে, তাহা আমরা বিবেচনা করিয়া দেখি না। শুধু জল জলই কল্পনা করি। ইহার ভিতর কি যে সূক্ষ্ম পরিবর্ত্তন 'প্রদীপ বর্ত্তিকার তৈল শোষণের ন্যায় রহিয়াছে' উহা আমরা হৃদয়ঙ্গম করিতে চেষ্টা করি না।

এ কারণে ভগবান অনিত্য বস্তুতে ক্ষয় স্বভাব, দুঃখ জনক বিষয়ে ভয় স্বভাব ও অনাত্ম লক্ষণে অসার স্বভাব অনুভব করিয়াছিলেন সর্ব্বজ্ঞতাজ্ঞানে। 'মূর্খ আমরা ঐ স্বভাব ধর্ম্মকে বিচার করিবার জ্ঞানা-

ভাবে উদয়-বিলয়ে ত্রিলক্ষণে ও উৎপত্তি-স্থিতি-ভঙ্গ বিষয়ে জ্ঞানার্জ্জন করিতে পারি না। তাই দৈহিক ক্রিয়ার উপর স্মৃতি সাধনার আবশ্যক হইয়াছে। এই তন্ত্র-মন্ত্রহীন স্মৃতির উৎকর্ষ সাধনে যে তৃষ্ণাক্ষয় করিয়া নির্ব্বাণ লাভের উপায় নির্দ্ধারণ করিয়া দিয়াছেন, অপায় মুক্তিকামী সজ্জনের পক্ষে স্বীয় দেহের উপর ইহার পরীক্ষা করা উচিত। চিত্ত যে স্মৃতি-প্রতি শরণ একথা ও সকলের অনুধাবন করা সমীচীন।

তৃতীয় সম্প্রজ্ঞান-স্মৃতি

১। অভিক্রমণে বা গমনে; দাঁড়াইয়া শরীরকে সম্মুখদিকে অবনমিত করিলে গমনের অবস্থা বুঝায়।

২। প্রতিক্রমণে বা প্রত্যাবর্ত্তনে; পশ্চাৎদিকে অপনমন কালে নিবর্ত্তন অবস্থা বুঝায়। প্রধানত এই সম্প্রজ্ঞান সার্থক, হিতজ, গোচর ও অসম্মোহভেদে চতুর্ব্বিধ।

যখন যোগীর গমন চিত্ত উৎপন্ন হয়, তখন যোগী চিন্তা করেন যে, এই গমনে আমার কোন অর্থানর্থ সাধিত হইবে কিনা? তিনি বিচার পূর্ব্বক অনর্থকর বিষয় বাদ দিয়া অর্থ-হিতকর বিষয়টি গ্রহণ করেন, এখানে অর্থহিতকর অর্থে ধর্ম্মত শ্রীবৃদ্ধি মূলক চৈত্য-বোধি সঙ্ঘ-স্থবির, অশুভ দর্শনাদি বুঝায়। চৈত্য-বোধি দর্শনে বুদ্ধানুস্মৃতি ভাবনা ও সঙ্ঘদর্শনে সঙ্ঘানুস্মৃতি ভাবনা উৎপাদন। উহার ক্ষয়-ব্যয় সংমর্শনে অরহত্ব জ্ঞান প্রাপ্ত হওয়া যায়। স্থবির দর্শনে উপদেশ লাভ করা যায়। অশুভ দর্শনে লাভের প্রথম ধ্যান পর ক্ষয়-ব্যয় সংমর্শনে অরহত্ব জ্ঞান লাভ হয়। কাজেই এই সমস্ত দর্শনে উদ্দেশ্য সার্থক হয়। ইহাই সার্থক সম্প্রজ্ঞান।

হিতাহিত বিবেচনা করিয়া অহিতানুষ্ঠান ত্যাগ করা ও হিতানুষ্ঠান গ্রহণ করাই 'সপ্‌পায়' বা হিতজ সম্প্রজ্ঞান।

স্বীয় চরিতানুকূল কর্ম্মস্থান গ্রহণ করিয়া স-কর্ম্মস্থান গ্রামে ভিক্ষার্থ গমন করা গোচর সম্প্রজ্ঞান।

"চঙ্কমিত্বা নিসীদিত্বা রত্তিং দিবঞ্চ ঝাযিতুং,
সুপিতুং মজ্‌ঝিমে যামে বুদ্ধো ভিক্‌খূন মোবদি"॥

যোগী চঙক্রমণে ও উপবেশনে সমস্ত দিন ও রাত্রির প্রথম যাম পর্য্যন্ত ভাবনা করিয়া মধ্যম যামে শয়ন করিবেন। পুনঃ শেষ যামে উঠিয়া ঐভাবে ভাবনা করিতে বুদ্ধ উপদেশ দিয়াছেন।

যোগীর কর্ত্তব্য হিসাবে চৈত্য ও বোধির প্রাঙ্গণ সম্মার্জ্জন, বোধিতরুতে জল দান, আচার্য্য-উপাধ্যায়ের সেবা ও পানীয়-পরিভোগ্য জল স্থাপন অপরিহার্য্য।

চঙক্রমণ ও সম্মার্জ্জন ফল বর্ণনায়—

'ভত্তমস্‌স জীরতি, সমাধি চিরট্‌ঠিতিকং হোতি।'

যোগীর আহার্য্য বস্তু জীর্ণ হয় ও সমাধি চিরস্থিত হয় বলিয়া কথিত হইয়াছে। এ কারণে যোগীর মুক্তস্থানে পায়চারি ও পরিমিত ব্রত সম্পাদনে সাধনার অনুবল স্বরূপ হয়। সর্ব্বদা বদ্ধঘরে বাসের দরুণ যোগীর স্বাস্থ্যহানি অনিবার্য্য। পূর্ব্বাচার্য্যগণের অনুসৃত পন্থাবলম্বনে সাধনায় অগ্রসর হওয়া উচিত। সে কারণে কথিত হইয়াছে—

"সো সরীর পরিকম্মং কত্বা সেনাসনং পবিসিত্বা দ্বে তযো পল্লঙ্কে উস্মুমং গাহাপেন্তো কম্মট্‌ঠানং অনুযুঞ্জিত্বা ভিক্‌খাচার-বেলায উট্‌ঠহিত্বা কম্মট্‌ঠানসীসেনেব পত্তচীবরমাদায় সেনা-সনতো নিক্‌খমিত্বা কম্মট্‌ঠানং মনসি করোন্তো 'ব চেতিযঙ্গণং

গন্ত্বা সচে বুদ্ধানুস্সতিকম্মট্ঠানং হোতি, তং অবিস্সজ্জেত্বা'ব চেতিযঙ্গণং পবিসতি…"

যোগী প্রাতে ব্রত সম্পাদনের পর স্নানাদি কার্য্য সম্পাদন পূর্ব্বক স্বীয় প্রকোষ্ঠে প্রবেশ করিবেন। চঙ্ক্রমণে ও আসনে দুই-তিন বার সাধন-তাপ গ্রহণ করিয়া স-কর্ম্মস্থান ভিক্ষার্থ বহির্গত হইয়া চৈত্যাঙ্গনে যাইবেন। তথায় পূর্ব্ব হইতে বুদ্ধানুস্মৃতি ভাবনা থাকিলে উহা ত্যাগ করিবেন না। অন্য ভাবনা করিলে—

"সোপানপাদমূলে ঠত্বা হত্থেন গহিতভণ্ডং বিয তং ঠপেত্বা বুদ্ধারম্মণপীতিং গহেত্বা……।"

সোপানপাদমূলে 'হস্ত-গৃহীত ভাতের ন্যায়' উহা রাখিয়া বুদ্ধালম্বনে প্রীতি উৎপাদন করিবেন ও বন্দনা করিবেন। পুনরায় সোপান মূলে স্বীয় কর্ম্মস্থান গ্রহণ করিবেন।

"ধম্মকথা হি কম্মট্ঠান-বিনিম্মুত্তা নাম নত্থি।"

যদি ভিক্ষাগ্রামে ধর্ম্ম শ্রবণার্থ গৃহীরা উৎসাহিত হয়, আংশিকভাবে কর্ম্মস্থান সংজ্ঞায় দেশনা করিবেন। কারণ কর্ম্মস্থান বিনির্ম্মুক্ত কোন ধর্ম্মকথা নাই। গৃহীরা ভিক্ষুদের মাতা-পিতার ন্যায় ভরণ-পোষণ দানে ভিক্ষুদিগকে পালন করিয়া থাকেন। সে কারণে কথিত হইয়াছে—

"আবুসো, যং মাতা-পিতূহিপি দুক্করং, তং এতে অম্হাকং করোন্তি।"

বন্ধু, যাহা মাতা-পিতাদ্বারা সম্পাদন করা দুষ্কর, তাহা এই দায়কেরা আমাদের জন্য সম্পাদন করিতেছেন।

গমনাগমনে নির্ভুল স্মৃতি উৎপাদন করাই অসম্মোহ সম্প্রজ্ঞান। এখন বুঝা গেল যে, কোন যোগী যদি নির্দ্দিষ্টভাবে চারি

সম্প্রজ্ঞান প্রভাবিত স্মৃতিকে বলবতী করেন, উহার ফল স্বরূপ বর্ণিত হইয়াছে।

সাধনায় অব্যর্থ ফল

"পঞ্চমবযে বা অরহত্তং পাপুণাতি, অথ মরণ সময়ে, নো চে মরণ সময়ে পাপুণাতি, অথ দেবপুত্তো হুত্বা পাপুণাতি। নো চে দেবপুত্তো হুত্বা পাপুণাতি, অনুপ্পন্নে বুদ্ধে পচ্চেকবোধিং সচ্ছিকরোতি। নো চে পচ্চেকবোধিং সচ্ছিকরোতি, অথ বুদ্ধানং সম্মুখীভাবে খিপ্পাভিঞ্ঞো হোতি।"

সেই সাধক প্রথম বয়সে অরহত্বজ্ঞান প্রাপ্ত হইবেন। নতুবা মৃত্যুকালে। মৃত্যুকালে প্রাপ্ত না হইলে দেবপুত্র হইয়া প্রাপ্ত হইবেন। যদি দেবপুত্রকালে প্রাপ্ত না হন, বুদ্ধের অনুৎপন্ন সময়ে পচ্চেকবুদ্ধ হইবেন। যদি পচ্চেকবুদ্ধ না হন, সম্যক সম্বুদ্ধের সম্মুখেই মার্গ-ফল লাভের অধিকারী হইবেন।

ধাতু বিভাগ

ধাতুর ন্যূনাধিক অবস্থা জ্ঞাত হইবার জন্য এখন বলা হইতেছে, আমাদের এই কায় সম্মত অস্থি পঞ্জরের একটি পদ উদ্ধরণে পৃথিবী ও অপধাতু দুর্ব্বল হয়, তেজ ও বায়ুধাতু প্রবল হয়। তথা অতিহরণকালে বা পদ শূন্যে তুলিলে ও বীতিহরণ কালে বা শূন্যে পদচালনাকালে তদবস্থা প্রাপ্ত হয়। পদনতকালে তেজ ও বায়ুধাতু দুর্ব্বল হয়। পৃথিবী ও অপধাতু প্রবল হয়। তথা ভূমি স্পর্শকালে ও সমভাবে পদ ভূমিতে স্থিত হইলেও হয়।

পদ উদ্ধরণে প্রবর্ত্তিত রূপারূপ ধর্ম্ম অতিহরণ অবস্থা প্রাপ্ত হয় না। তথা অতিহরণে প্রবর্ত্তিত বীতিহরণকে, বীতিহরণে প্রবর্ত্তিত নতপদকে,

নতপদে প্রবর্ত্তিত পদভূমি স্পর্শ করাকে সমস্থিত পদ ভূমি স্পর্শকে প্রাপ্ত হয় না। গমনাগমন কালে এত দ্রুত সন্ধি-পর্ব্বগুলি চলে যে, উত্তপ্ত পাত্রে 'ভর্জ্জিত তিলের ন্যায়' ধাতুগুলি ভাঙ্গিয়া পড়ে। তখন কে গমন করিতেছে, কে আগমন করিতেছে, কাহার এই গমনাগমন, চিন্তা করিতে করিতে যোগী বুঝেন যে, পরমার্থ স্বভাবে ধাতুরই গমন, ধাতুরই স্থিতি, ধাতুরই উপবেশন, ধাতুরই শয়ন।

"অঞ্ঞং উপ্পজ্জতে চিত্তং অঞ্ঞং চিত্তং নিরুজ্ঝতি,
অবীচিমনু সংবন্ধো নদী সোতো'ব বত্ততি।"

অন্য চিত্ত উৎপন্ন হইতেছে, অন্য চিত্ত নিরুদ্ধ হইতেছে। নদী-স্রোত তুল্য ইহার সম্বন্ধ, এখানে ফাঁক দেখা যায় না। নিরবচ্ছিন্ন ভাবে চিত্তই প্রবহমান।

৩। আলোকনে— সম্মুখদিকে দর্শনে।

৪। বিলোকনে— অনুদিকে দর্শনে।

যোগী যে কোন দিকে দেখুন না কেন স্মৃতি-চিত্ত সহযোগে দর্শনই ইহার নিগূঢ়ার্থ। ভগবান নন্দস্থবিরকে উপলক্ষ করিয়া বলিয়াছেন, পূর্ব্ব-পশ্চিম-উত্তর-দক্ষিণ-উর্দ্ধ-অধঃ অনুদিক, যে কোন দিকে নন্দ দর্শন করে; এবম্বিধ দর্শনের কারণে—

"ন অভিজ্ঝা-দোমনস্সা পাপকা অকুসলা ধম্মা অন্বাস্সা বেয্যুং, ইতি সো তত্থ সম্পজানো হোতি।"

অভিধ্যা বা কাম, দৌর্ম্মনস্য বা হিংসা, অন্যান্য পাপ, অকুশল প্রভৃতি ধর্ম্ম আস্বাদন করে না। এ প্রকারে সে স্মৃতির সহিত দর্শন করিয়া থাকে।

এখন বুঝা গেল, দর্শন-শ্রবণ, গন্ধ-গ্রহণ, রসাস্বাদন ও স্পর্শকালে ইহাদ্বারা কি 'অর্থ' সাধিত হইবে, না 'অনর্থ' সাধিত হইবে, এ ভাবে

হিতাহিত চিন্তা করিয়া অনর্থ সহিত বিষয় ত্যাগ করিয়া হিতার্থ মূলক আলম্বনে স্মৃতির বিচার অপরিহার্য্য। যোগীর পক্ষে দশদিকে স্মৃতি সংযুক্ত দর্শন কারণে আলোকন-বিলোকনের তাৎপর্য্যার্থ প্রদর্শিত হইয়াছে। যখন দেখিবার ইচ্ছা হয়, তখন সেই চিত্ত সহিত চিত্ত-ক্রিয়া বায়ুধাতুর বিস্ফারণ বলেই নিম্নাক্ষিদল অধোমগ্ন হয়, উপরিম অক্ষিদল উল্লঙ্ঘন করে। তখন কেহ আর যন্ত্র দিয়া চক্ষুকে খুলিয়া দিতেছে না। তৎপর চক্ষু বিজ্ঞান দর্শন কার্য্য সম্পাদন করে। এই অসম্মোহ দর্শনই ইহার তাৎপর্য্যার্থ। সেই কারণে কথিত হইয়াছে—

"ভবঙ্গাবজ্জনং চেব দস্‌সনং সম্পটিচ্ছনং,
সন্তীরণং বোট্‌ঠব্বনং জবনং ভবতি সত্তমং।"

প্রভাস্বর বিশুদ্ধ উজ্জ্বল চিত্তকে ভবাঙ্গচিত্ত বলে। উহা উৎপত্তি ভবের অঙ্গকৃত্য সাধন পূর্ব্বক প্রবর্ত্তিত হয়। তাহাকে আবর্ত্তন করিয়া ক্রিয়া মনোধাতু আবর্জ্জন কৃত্য সাধন করে। উহার নিরোধে চক্ষু বিজ্ঞান দর্শন কার্য্য সাধন করে। উহার নিরোধে বিপাক মনোবিজ্ঞান ধাতু সন্তীরণ কৃত্য সাধন করে। উহার নিরোধে ক্রিয়া মনো বিজ্ঞান ধাতু ব্যবস্থাপন কৃত্য সাধন করে। উহার নিরোধে সাতবার জবন ক্রিয়া সাধিত হয়।

এখানে প্রথম জবনকালে স্ত্রী-পুরুষ রঞ্জন-দূষন-মোহনাবস্থা আলোকনে-বিলোকনে ধরা পড়ে না। দ্বিতীয় সপ্তম জবনেও ধরা পড়ে না। যুদ্ধ-মণ্ডলে যোদ্ধগণের ন্যায় নিম্নোপ[illegible]তনবৎ স্ত্রী-পুরুষ সংজ্ঞা মাত্র পরিদৃষ্ট হয়।


MAHARAJA BIR BIKRAM COLLEGE
LIBRARY.
25.6.55

পঞ্চস্কন্ধানুসারে বিভাগ

১। চক্ষু ও রূপ— রূপস্কন্ধ।

২। দর্শন— বিজ্ঞানস্কন্ধ।

৩। সেই সম্প্রযুক্তা বেদনা— বেদনাস্কন্ধ।

৪। সংজ্ঞা— সংজ্ঞাস্কন্ধ।

৫। স্পর্শ প্রভৃতি— সংস্কারস্কন্ধ।

এ ভাবে পঞ্চস্কন্ধের সমবায়ে আলোকন-বিলোকন কার্য্য প্রকাশিত হয়।

একজন আলোকন-বিলোকন উভয় কার্য্য যেমন সম্পাদন করে, তেমন চক্ষু চক্ষায়তনকে, রূপ রূপায়তনকে, দর্শন দর্শনায়তনকে, বেদনা প্রভৃতি সমগযুক্ত ধর্ম্মসমূহ ধর্ম্মায়তনকে আলোকন-বিলোকন প্রকাশিত হয়। তথা চক্ষু চক্ষুধাতু, রূপ রূপধাতু, দর্শন বিজ্ঞানধাতু, সেই সমগ্র যুক্তা বেদনা ধর্ম্মধাতু প্রত্যক্ষ করে। এই চারি ধাতুর সমবায়ে আলোকন-বিলোকন প্রকাশিত হয়। তথা চক্ষু নিশ্রয় প্রত্যয়, রূপ আলম্বন প্রত্যয়, আবর্জ্জন (কর্ণধার তুল্য) অনন্তর-সমনন্তর- উপনিশ্রয়-নাস্তি-বিগত প্রত্যয় হেতুপ্রত্যয় বিভাগে বর্ণিত হইয়াছে। এখানে আলোকন উপনিশ্রয়, বেদনাদি সহজাত প্রত্যয়; এই প্রত্যয় সমূহের সমবায়ে আলোকন-বিলোকন প্রকাশিত হয়। স্কন্ধ-আয়তন ধাতু-প্রত্যয় প্রত্যবেক্ষণে বা পুনঃপুন দর্শনে অসম্মোহ সম্প্রজ্ঞান জ্ঞাতব্য।

৫। পর্ব্ব সমূহের সঙ্কোচনে।

৬। পদ সমূহের প্রসারণে।

চিত্তোৎপত্তি মাত্রেই সঙ্কোচন-প্রসারণ না করিয়া অর্থানর্থ বা হিতাহিত সম্বন্ধে হস্তপদ ক্রিয়ায় চিন্তা করিয়া অর্থ-মূলক ব্যাপার

গ্রহণই সার্থক সম্প্রজ্ঞান। বহুক্ষণ হস্তপদ সঙ্কোচন-প্রসারণ না করিলে যখন দাঁড়ান যায়, তখন বেদনা বোধ হয়। ইহাতে চিত্ত একাগ্র হয় না। কর্ম্মস্থান হইতে ভ্রষ্ট হয়, বিশেষত্ব লাভ করিতে পারেনা। যথোচিত সময়ে হস্ত-পদের সঙ্কোচন ও প্রসারণে বেদনা বোধ হয় না; ইহাতে চিত্ত একাগ্র হয়, কর্ম্মস্থানের শ্রীবৃদ্ধি হয়, বিশেষত্বও লাভ হয়।

এখন বুঝা গেল, কাহারো বাক্যালাপ সময়ে অথবা অসাবধানে হস্ত-পদ চালনে যোগীর স্মৃতি ভ্রষ্ট হয় ও আকস্মিক বিপদ সংঘটিত হয়। আমাদের দেহের মধ্যে এমন কেহ নাই, হস্ত-পদ 'কুড়াইয়া-মেলিয়া' দিতেছে। একমাত্র চিত্তক্রিয়া বায়ুধাতুর বলেই সূত্রাকর্ষণের দ্বারা পুত্তলিকার হস্ত-পদ পরিচালন তুল্য সঙ্কোচন ও প্রসারণ কার্য্য নির্ব্বাহিত হইতেছে। এ কারণে স্মৃতি বিনা সামান্য কার্য্য করাও যোগীর পক্ষে সম্ভব নহে।

সঙ্ঘাটি পাত্র-চীবর ধারণে এই তিনটি বিধান ভিক্ষুদের জন্য বর্ণিত। গৃহীদের পক্ষেও পরিধেয় বস্ত্র ধুতি, লুঙ্গি, পেণ্ট, সার্ট কোট, শাড়ী, বডি, সেমিজ ইত্যাদি। যে জাতি যেরূপ পোষাক ব্যবহার করে, তাহাও উহাতে জ্ঞাতব্য। জুতা, ছাতা, লাঠি প্রভৃতি ধারণেও তদ্রূপ স্মৃতি সহকারে গ্রহণ করিতে হয়। তাহাও চিত্তক্রিয়া বায়ু-ধাতুর সাহায্যে।

আমাদের দেহাভ্যন্তরে এমন কেহ নাই যে, বস্ত্র প্রভৃতি পরাইয়া দিতেছে। ঐ চিত্তক্রিয়া বায়ু-ধাতুর বলেই সমস্ত নিষ্পন্ন হইতেছে। কারণ বস্ত্রাদি যেমন অচেতন, দেহও তেমন অচেতন। বস্ত্র জানে না যে আমি দেহকে বেষ্টন করিয়াছি, দেহও জানেনা যে বস্ত্র আমাকে বেষ্টন করিয়াছে। এইমাত্র প্রতিভাত হয়, ধাতুগুলি ধাতুগুলিকে

প্রত্যাচ্ছাদন করিতেছে। যেমন দারু পুত্তলিকাকে পোষাক পরাণ হইয়াছে, পরমার্থত তেমনই বুঝা যায়। সে কারণে সুন্দর-অসুন্দর, স্বাদ-বিস্বাদ, লাভে হর্ষ-বিমর্ষ হওয়ার কোন কারণ নাই। কেহ চৈত্য ও বৃক্ষকে ধূপ-দীপ দিয়া পূজা করিতেছে, কেহ সেখানে পায়খানা-প্রস্রাব করিতেছে, চৈত্য-বৃক্ষের আনন্দ-নিরানন্দ ভাব সঞ্জাত হয় না।

এখন বুঝা গেল, স্মৃতি সাধনার গুরুত্ব অনুভব করিলে স্মৃতিসহকারে যখন আমাকে সমস্ত কার্য্য সম্পাদন করিতে হইবে, তখন ভালমন্দ বিচার করিবার বা তৃষ্ণা উৎপাদন করিবার কার্য্য-কারণ কোথায় মিলিবে। তৃষ্ণার ক্ষয় সাধনে অবহিত যোগীর পক্ষে এখানে লোভ-দ্বেষ-মোহ চিত্ত উৎপাদনের হেতু আর থাকেনা। কাজেই এক স্মৃতি সাধনার ভিতর দিয়া সমস্ত অকুশল পরাজিত হইল।

৮। অশনে—যে কোন ভাত-ব্যঞ্জন প্রভৃতি ভোজ্য-বস্তু গ্রহণে।

৯। পানীয় বস্তুতে—তরল যাগু বা সরবৎ ইত্যাদি পানে।

১০। খাদ্য বস্তুতে—পৃষ্ঠক, বিস্কুট, ফল প্রভৃতি গ্রহণে।

১১। স্বাদনে—মধু, গুড় প্রভৃতি লেহ্য বস্তু গ্রহণে।

যোগী মাত্রেই মনে করিবেন যে, আমি এই যে আহার্য্য বস্তু গ্রহণ করিতেছি, ইহাতে শক্তি সঞ্চয় করা ক্রীড়া কারণে নহে, অঙ্গপ্রত্যঙ্গ মণ্ডনের জন্য নহে, বিভূষণের জন্যও নহে। ইহা এক মাত্র রূপ-কায়ের সাধন সুখ বিধান কারণে, ক্ষুধারোগ নিবারণ কারণে, সাধকোচিত ব্রহ্মচর্য্য পালন কারণে ও নব নব বেদনা অনুৎপাদন কারণে এই অষ্টগুণ-যুক্ত আহার্য্য দ্রব্য গ্রহণ করিতেছি মাত্র।

এখানে আহার্য্য বস্তু সম্বন্ধে বিশেষ বিচার আবশ্যক। কারণ যোগীর ধর্মানুকূল ও তাঁহার অভ্যস্ত-পরিচিত আহারের অভাব ঘটিলে চিত্ত

বিতর্কের সঙ্গে সঙ্গেই স্বাস্থ্য হানি ঘটে। পুনঃ যে আহারে অকুশল বৃদ্ধি হয়, কুশলের পরিহানি হয়, তেমন আহারও যোগীর পক্ষে অভোজ্য।

যোগীর সম্মুখে আহার্য্য থালা আনয়ন করিলে চিত্তক্রিয়া বায়ুধাতুর সঙ্গে সঙ্গেই হস্তখানি থালার দিকে যায়, গ্রাস নির্ম্মাণ করে, গ্রাসটি মুখের দিকে আনে, মুখটি খুলিয়া যায়। মনে করুন, কেহ চাবি দিয়া মুখটি আর খুলিয়া দিতেছে না, চিত্তক্রিয়া বায়ুধাতুর বেগেই মুখে গ্রাসটি ক্ষেপন করে, তখন উপরের দন্তগুলি মুষলের কার্য্য করে, নীচের দন্তগুলি উদূখলের কার্য্য করে ও জিহ্বা হস্তকার্য্য সমাধা করে। তৎপর অগ্রজিহ্বা তনু থুথু ও মূল জিহ্বা গাড় থুথু দিয়া আহার্য্য বস্তু মাখিয়া ফেলে। এ উপায়ে পরস্পরের কার্য্যকারিতায় বায়ুধাতুর বেগে আহার্য্য বস্তু অন্ননল দিয়া উদরে গিয়া পৌছে। কেহ চামচ্ দিয়া আহার্য্যগুলি ভিতরে প্রবেশ করাইয়া দিতেছে না, উদরস্থ আহার্য্যগুলি তথায় সজ্জিত আর কেহ করে না। সবই বায়ুধাতুর কাজ। কেহ উনান জ্বালিয়া ঐ গুলি পাক করিতেছে না, তেজধাতুই পরিপক্ক করে। পরিপক্ক বস্তুগুলি বিষ্ঠার আকারে কেহ যষ্ঠি দিয়া বাহির করিতেছে না, বায়ুধাতুই বাহির করিতেছে। এখন বুঝা গেল— আহরণ, ধারণ, পরিবর্ত্তন, সংচূর্ণ করণ, বিশোষণ ও বহিষ্করণ সমস্ত বায়ুধাতুরই কাজ। ইহাতে পৃথিবী ধতু বায়ুধাতুকে সহায়তা করে—ধারণে, পরিবর্ত্তনে, সঞ্চূর্ণ করণে ও বিশোষণে। অপধাতু সাহায্য করে— স্নেহদানে, আদ্রত্বসম্পাদনে ও অনুপালনে। তেজধাতু সাহায্য করে—স্নেহদানে ও অনুপালনে। তেজধাতু সাহায্য করে—অন্তঃপ্রবিষ্ট বস্তুর পরিপক্কতা সাধনে। আকাশধাতু পথ পরিষ্কার করিয়া দেয়। বিজ্ঞানধাতু প্রয়োগবন্ধনে সমস্ত দ্রব্যকে সুনিয়ন্ত্রিত করে।

এখন যোগীকে প্রত্যেক কার্য্য-কারণে অনুভূতি সহকারে স্মৃতি-রক্ষায় তৎপর হইতে হইবে। কাজেই চর্ব্বণ করিলে চর্ব্বণ করিতেছি,

স্বাদ লাগিলে স্বাদ লাগিতেছে, গলাধঃকরণ সময়ে গিলিতেছি, উদরস্থ হইলে গিলা হইয়াছে। প্রত্যেক ক্রিয়ার সঙ্গে স্মৃতিকে সজাগ রাখিতে হইবে।

১২। পায়খানা ও প্রস্রাব কর্ম্মে যখন যাহা দরকার, তখন তাহা অগৌণে সম্পাদন করা উচিৎ। বাহ্য-মূত্রের বেগ ধারণে ঘর্ম্ম নির্গত হয়, চক্ষু চঞ্চল হয়, চিত্তের একাগ্রতা নষ্ট হয় ও বহুবিধ রোগ উৎপন্ন হয়। যথায় তথায় বাহ্য-প্রস্রাব নিষিদ্ধ, ইহাতে তিরস্কৃত হইতে হয়। জীবনান্তরায় সম্ভব হয়।

যেমন পরিপক্ক ব্রণ গণ্ড হইতে স্বভাবত পূয নিসৃতঃ হয়, অতি পূর্ণ কলসী হইতে জল স্রাবিত হয়, তেমন পায়খানা-প্রস্রাবও অজ্ঞাতসারে বাহির হইয়া যায়, এই সমস্ত বায়ুধাতুর ক্রিয়া। যখন যাহা হয়, স্মৃতি-যোগে উহা অনুধাবন করা উচিত।

১৩। গমনাগমনকালে, দাঁড়াইবার সময়ে, উপবিষ্ট অবস্থায়, শয়ন সময়ে, জাগরণ কালে, দেশনা-বাক্যালাপ প্রভৃতিতে ও মৌনভাবে বা নিঃশব্দে থাকিলে, স্মৃতি উৎপাদন করিতে হইবে। গমন-দাঁড়ান-উপবেশন-শয়ন এই চারিটি পূর্ব্বোক্ত ঈর্য্যাপথ তুল্য হইলেও এখানে দীর্ঘপথ গমনের উপায় স্বরূপ সংক্ষিপ্ত স্মৃতির জন্য পুনরায় কথিত। গমনাগমন, আলোকন-বিলোকন, সঙ্কোচন-প্রসারণ মধ্যমাবস্থায় বর্ণিত। গমন-দাঁড়ান-উপবেশন-শয়ন-জাগরণ ভাষণ ক্ষুদ্র ঈর্য্যাপথ কারণে বর্ণিত।

যিনি দীর্ঘ সময় গমন বা চঙক্রমণ করিয়া স্থিত হন, তিনি দেখেন যে, তাঁহার গমনকালে প্রবর্ত্তিত রূপারূপ ধর্ম্ম এখানেই নিরুদ্ধ হইল। ইহাকে গমনে সম্প্রজ্ঞানকারী বলে। যিনি অধ্যয়ন-প্রশ্নোত্তর প্রদান-ভাবনা মনস্কার বহুক্ষণ দাঁড়াইয়া করার পর উপবিষ্ট হন, তিনি দেখেন যে, তাঁহার স্থিতকালে প্রবর্ত্তিত রূপারূপ ধর্ম্ম এখানেই নিরুদ্ধ হইল,

ইহাকে স্থিতাবস্থায় সম্প্রজ্ঞানকারী বলে। যিনি অধ্যাপনা কার্য্যে বা অন্য কোন কার্য্যে দীর্ঘ সময় উপবেশন করিয়া শয়ন করেন, তিনি দেখেন যে, তাঁহার উপবেশনকালে প্রবর্ত্তিত রূপারূপ ধর্ম্ম এখানেই নিরুদ্ধ হইল, ইহাকে উপবিষ্ট সম্প্রজ্ঞানকারী বলে। যিনি শায়িতাবস্থায় প্রশ্নোত্তর-দান কর্ম্মস্থান মনস্কার করিতে করিতে নিদ্রামগ্ন হন, তিনি নিদ্রা হইতে উঠিয়া দেখেন যে, শয়নকালে প্রবর্ত্তিত রূপারূপ ধর্ম্ম এখানেই নিরুদ্ধ হইল, ইহাকে সুপ্তকালে জাগ্রত সম্প্রজ্ঞানকারী বলে। এখন ক্রিয়াময় চিত্তের অপ্রবর্ত্তনকে জাগ্রতাবস্থা বলে। যে কেহ ভাষণকালে চিন্তা করে যে এই শব্দটি ওষ্ঠ-দন্ত-জিহ্বা-তালু-চিত্তের তদনুরূপ প্রয়োগ কারণে উৎপাদিত হইতেছে, ইহাকে স্মৃতি সম্প্রজ্ঞানকারী বলে। দীর্ঘ সময় অধ্যয়ন-ধর্ম্মভাষণ-কর্ম্মস্থান-পরিবর্ত্তন-প্রশ্নোত্তর দান করিয়া মৌন-ভাবে থাকিলে যোগী বুঝিতে পারেন যে, তাঁহার ভাষিতকালে উৎপন্ন রূপারূপ ধর্ম্ম এখানেই নিরুদ্ধ হইল, ইহাকে ভাষিত সম্প্রজ্ঞান বলে। কেহ দীর্ঘকাল মৌনভাবে ধর্ম্মচিন্তা ও কর্ম্মস্থান মনস্কার করিয়া অন্য সময়ে তুষ্ণীভূতাবস্থায় দেখে যে, তাহার প্রবর্ত্তিত রূপারূপ ধর্ম্ম এখানেই নিরুদ্ধ হইল। সংক্ষেপত উপাদারূপের প্রবর্ত্তনকে ভাষণ বলে ও উপাদা-রূপের প্রবর্ত্তন অভাবে তুষ্ণীভাব বলে, ইহাকে তুষ্ণীভূত সম্প্রজ্ঞানকারী বলে। এখানে সম্প্রজ্ঞানকারী বলিলে—

"সম্পজানকারী সম্পজানকারী'তি চ সব্বপদেসু সতিসম্প-যুত্তস্সেব সম্পজঞ্ঞস্স বসেন'ত্থো বেদিতব্বো।"

প্রত্যেক পদে পদে বা দৈহিক ক্রিয়া প্রবর্ত্তনকালে 'সং' সম্যকরূপে, 'প' প্রকৃষ্টরূপে 'জঞ্ঞা' জানিরা জানিয়া কাজ করা বা ভাবনা করা। কাজেই স্মৃতি সম্প্রযুক্ত অবস্থায়ই জ্ঞাতব্য।

এখন বুঝা গেল, গমনাগমনাদি বাইশটি ক্রিয়ায় সার্থক-হিতজ-গোচর-অসম্মোহ এই সম্প্রজ্ঞান চতুষ্টয় সংলগ্নভাবে রহিয়াছে। চারিটির বিচার্য্যাবস্থার অনুসরণ করিয়া স্মৃতিগুলি সম্প্রযুক্ত রহিয়াছে। বায়ুগতি অনুসরণে অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলি সুপরিচালিত ও সুনিয়ন্ত্রিত। অথচ স্মৃতি সংযুক্ত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ক্রিয়ার মধ্যেই এই সম্প্রজ্ঞান বা প্রজ্ঞা অথবা বিদর্শন ভাবনা নিবদ্ধ। অবস্থা বিপরিবর্ত্তনের সঙ্গে সঙ্গেই রূপ বা রূপস্কন্ধ, নাম বা বেদনা সংজ্ঞা-সংস্কার স্কন্ধ, তথা চিত্ত বা বিজ্ঞান স্কন্ধ নিরুদ্ধ হইতেছে, ইহাই রূপারূপ ধর্ম্ম। সাধক এই অদৃশ্য অথচ সুগম্ভীর ভাব-ধারায় যদি পরিচিত হইতে চাহেন, স্মৃতি সাধনার অনুস্মরণ করুন। দেখিবেন প্রত্যেক বিষয় বস্তু আপনার সান্নিধ্যে পৌঁছিয়াছে। এ কথাও সত্য যে, কেবল গ্রন্থ পাঠ করিয়াও সদ্ধর্ম্ম শ্রবণ করিয়া ইহার গুরুত্ব ও সারবত্তা উপলব্ধি করিতে পারিবেন না। সাধনা কার্য্যের ভিতর দিয়া ইহাকে হৃদয়ঙ্গম করিতে হইবে।

চতুর্থ প্রতিকূল মনস্কার স্মৃতি

চক্ষুষ্মান যোগী এই কায়ের পদতল হইতে মস্তকের কেশাগ্র পর্য্যন্ত নানাপ্রকার অশুচির প্রতি দৃষ্টি নিবদ্ধ করেন। কেহ দ্বিমুখযুক্ত থলিতে শালি-বৃহি-মুদ্গ-মাস প্রভৃতি মিশ্রিত আছে দেখিয়া এক একটি করিয়া সেগুলি পৃথকভাবে যেমন বাছিয়া লয়, যোগী এই কায়রূপ থলি হইতে কেশ, লোম, নখ, দন্ত, ত্বক, মাংস, স্নায়ু, অস্থি, অস্থি-মজ্জা, হৃদয়, যকৃৎ, ক্লোম, প্লীহা, ফুস্‌ফুস, বৃহদান্ত্র, ক্ষুদ্রান্ত্র, উদরস্থ দ্রব্য, পুরীষ, মগজ, পিত্ত, শ্লেষ্মা, পূয, লোহিত, স্বেদ, মেদ, অশ্রু, বসা, ক্ষেড়, শিকনি, লসিকা ও মূত্র এই ৩২ প্রকার অশুচি দ্রব্য দেখিয়া

জ্ঞানত এক একটি পৃথক করিয়া বুঝেন যে, ইহাতে খাদ্য ভেজ্যের মত কোন সার পদার্থ কিছুই নাই।

এখানে থলি তুল্য চাতুর্মহাভূতিক কায়খানি। মিশ্রভাবে প্রক্ষিপ্ত ধান্য মুগদতুল্য বত্রিশ প্রকার অশুচি দ্রব্য। চক্ষুষ্মান তুল্য যোগী। থলি খুলিয়া দর্শনের ন্যায় কায়ের বিভিন্ন অবস্থা স্মৃতিতে প্রকাশ করা। (বুদ্ধের যোগিনীতিগ্রন্থে এগুলির বিস্তৃত বিবরণ দ্রষ্টব্য)

এখন যোগী স্মৃতি সহকারে দেহের এক একটি অংশ যখন প্রত্যক্ষ করেন, তখন উহাতে কোন জীব, আমি, তুমি আত্মা বা আত্মবৎ কিছু দর্শন করেন না। ইহাতে তাঁহার জীব ধারণা দূরীভূত হয়। আর্য্য সত্যজ্ঞান সুতীক্ষ্ণ হয়। দেহের নিরাসক্তিভাব সঞ্জাত হয়। দেহে গৃহীতব্য বাসনার বিলয় হয়।

পঞ্চম ধাতু মনস্কার স্মৃতি

যোগী দেহটি যে ভাবে অবস্থিত ও স্বভাবত বিন্যস্ত ধাতুর দিক দিয়া উহাকে স-স্মৃতি প্রত্যবেক্ষণ করেন। তখন তিনি বুঝিতে পারেন যে. পৃথিবী-অপ তেজ-বায়ু সংযুক্ত এই দেহখানি। শুধু ধাতুই ধাতু।

যেমন, কোন গো-ঘাতক গরুটি বধ করিয়া চৌরাস্তার মধ্যে অংশাংশীভাবে মাংসগুলি বিক্রয়ার্থ রাখিয়া দিল। এখন বুঝিতে হইবে যোগী চারি ঈর্য্যাপথের যে কোন অবস্থায় থাকিয়া দেহখানির ধাতুচতুষ্টয় নিরীক্ষণ করেন। যতক্ষণ পর্য্যন্ত গো-ঘাতক গরুটিকে পোষণ-বধ্যস্থানে প্রেরণ—বধার্থ বন্ধন—বধ—মৃতদেহ দর্শন করিতেছিল, ততক্ষণ গরু সংজ্ঞা অন্তর্হিত হয় নাই; যতক্ষণ তাহার মাংস কাটিয়া অংশাংশ না করিতেছে। যখন মাংসে পরিণত করিল, তখন তাহার

গরু সংজ্ঞা পরিত্যক্ত হইল, মাংস সংজ্ঞা উৎপন্ন হইল। এখন তাহার আর মনে হয় না যে 'আমি গরু নিতেছি'; ক্রেতারাও মনে করিতেছে, 'আমি মাংস নিয়া যাইতেছি।' তেমন অজ্ঞ ব্যক্তি জীব সংজ্ঞা ছাড়িতে পারে না, যতদিন না দেহখানিকে তন্ন তন্ন করিয়া ধাতুরূপে বিভাগ না করে। সর্ব্বজ্ঞ জ্ঞানেই দেহখানি চারিধাতুতে বিভাজিত করা হইয়াছে। এই উপমায় গো ঘাতক তুল্য যোগী, গরু সংজ্ঞাতুল্য জীব সংজ্ঞা। চারি মহাপথতুল্য চারি ঈর্য্যাপথ। মাংস বিভাগ করিয়া উপবিষ্ট তুল্য ধাতু প্রত্যবেক্ষণ।

এখন বুঝা গেল, ধাতু সমবায়ে সুগঠিত দেহখানিকে ধাতু হিসাবে যদি আমরা বিভাগ করিতে না পারি, দেহের সঠিক তথ্য ও পরিণাম অবগত হইব না। দেহখানিকে ধাতু হিসাবে বুঝিবার চেষ্টা করা অর্থ স্মৃতি যোগে উহার অবস্থা পরিজ্ঞাত হওয়া। শরীরের শক্ত তরল, শীতোষ্ণভাব ও বায়ুসঙ্গতির সহিত পরিচিত না হওয়ায় অবিদ্যার ফাঁদে পড়িতে হইয়াছে। যদি স্মৃতি সাধনায় জানিতাম যে, গৃহখানি ভাঙ্গিয়া ফেলিলে যেমন গৃহনাম বিলুপ্ত হয়, তেমন দেহখানি ভাঙ্গিয়া ফেলিলে দেহের অস্থিত্বের অবসান হয়। তখন আমার তোমার মত কিছুই থাকেনা। এই ধাতু পরিচয় ও স্মৃতি সাধনায় পরিস্ফুট হয়।

এই চারি মহাভূত দেহখানিকে ধারণ করে বলিয়া ধাতু নামে পরিচিত। ধাতু বিভাগে ২০টি পৃথিবীধাতু ১২টি অপধাতু, ৪টি তেজ ধাতু ও ৬টি বায়ুধাতু বর্ণিত হইয়াছে। (বুদ্ধবাদ গ্রন্থ দ্রষ্টব্য)

ষষ্ঠ নব সীবথিকা স্মৃতি

যোগী শ্মশানে পরিত্যক্ত মৃতদেহের অবস্থা দর্শনে বুঝিতে পারেন যে, এই দেহ একাহ মৃত, দ্ব্যাহ মৃত, ত্র্যাহ মৃত, স্ফীত, বিবর্ণ

ও পূযপূর্ণ। স্বভাবত ইহাই অশুচি দেহের পরিণাম। ইহা হইবেই হইবে, কাজেই অনতিক্রম্য। ইহা প্রথম সীবথিকা স্মৃতি।

কাক, শৃগাল, গৃধ্রগণ দেহখানি ভক্ষণ করিতেছে। ইহা দ্বিতীয় সীবথিকা স্মৃতি।

স্নায়ুবদ্ধ মাংস লোহিত সম্পন্ন অস্থিকঙ্কালময় দেহখানি। ইহা তৃতীয় সীবথিকা স্মৃতি।

স্নায়ুবদ্ধ নির্ম্মাংস, কিন্তু এখনও রক্তরঞ্জিত দেহখানি। ইহা চতুর্থ সীবথিকা স্মৃতি।

স্নায়ুবদ্ধ অস্থিকঙ্কাল, কিন্তু অপগত মাংস লোহিত দেহখানি। ইহা পঞ্চম সীবথিকা স্মৃতি।

স্নায়ু সম্বন্ধহীন চতুর্দ্দিকে বিক্ষিপ্ত দেহখানি। ইহা ষষ্ঠ সীবথিকা স্মৃতি।

শ্বেত শঙ্খবর্ণ সদৃশ এই অস্থিগুলি। ইহা সপ্তম সীবথিকা স্মৃতি।

বর্ষকাল পরে পুঞ্জীকৃত অস্থিগুলি। ইহা অষ্টম সীবথিকা স্মৃতি।

বাতাতপে গলিত ও চূর্ণীকৃত অস্থিগুলি। ইহা নবম সীবথিকা স্মৃতি।

এখন যোগিগণ অনুধাবন করুন যে, মৃতদেহের এই যে নয়টি অবস্থা প্রত্যেক সাধারণ ব্যক্তিকে কতই চঞ্চল করে! এই যে দেহের ভীষণ পরিণাম দর্শনে চিত্ত কতই আতঙ্কগ্রস্থ হয়। বাস্তবিক এই দৃশ্যগুলি মানব দেহে চর্ম্মচক্ষে প্রত্যক্ষ করিবার সুযোগ না ঘটিলেও, পশুর মৃতদেহ দর্শনে ত' সকলেই এই তাৎপর্য্য অনুভব করিতে পারেন! মানসচক্ষে যদি ইহা চিন্তা করা যায়, দেহীমাত্রেই এই অবস্থা অতিক্রম করিতে পারেন না। শরীরের প্রতি অনুরাগী মাত্রেই ইহা স্মরণ করুন।

আনপান, ঈর্য্যাপথ, চারিসম্প্রজ্ঞান, প্রতিকূলমনস্কার, ধাতুমনস্কার ও নব সীবথিকা এই চৌদ্দপ্রকার কায়ানুদর্শন ভাবনা স্মৃতি সাধকের জন্য বর্ণিত হইয়াছে।

তন্মধ্যে আনপান ও প্রতিকূল মনস্কার এই দুইটি অর্পণা স্থানীয়, সীবথিকা সমূহের আদীনব অনুদর্শন কারণে ১২টি কর্ম্মস্থান উপচার স্থানীয়।

এখানেই বিদর্শন ভাবনার উপর শমথ ভাবনার যুগ্ম প্রভাব পরিস্ফুট। কেবল শমথ ভাবনায় মার্গফল লাভ না হইলেও পঞ্চশুদ্ধবাস ব্রহ্ম লোকে জন্ম গ্রহণ ব্যতীত একাদশ রূপ ব্রহ্মেও চারিটি অরূপ ব্রহ্মে জন্ম গ্রহণ অনিবার্য্য। তবে গৌতম বুদ্ধের শাসনে মুক্তিলাভের হেতু স্বরূপ বিদর্শন ভাবনার প্রভাব বিদ্যমান থাকায়, মুক্তিকামীকে এই সুযোগ গ্রহণ না করা, লজ্জাকর ব্যাপার বলিয়া মনে হয়। কেননা মার্গফল লাভ করিবার সময় এখনও আড়াই হাজার বৎসর আছে। কেহ কেহ আর্য্যমিত্র বুদ্ধের শাসনে মুক্তি কামনা করিয়া প্রমাদ বরণ করেন মনে হয়।

নয় প্রকার বেদনানুদর্শন ভাবনা

যোগী কায়িক ও চৈতসিক সুখ বেদনা অনুভব কালে 'আমি সুখ বেদনা অনুভব করিতেছি' বলিয়া প্রকৃষ্ট রূপে জানেন। প্রকৃতভাবে বুঝা যায় যে, স্তন্যপায়ী শিশুও এই সুখ বেদনা অনুভব করে। এখানে সে ভাবে অনুভব করা গৃহীত হয় নাই। কারণ ইহাতে জীব সংজ্ঞা পরিত্যক্ত হয় না। সত্ত্ব ধারণার উদ্‌ঘাটন হয় না। ইহা স্মৃতি প্রস্থাপন সাধনার অনুকূলও নহে। যোগী যে জানিয়া জানিয়া স্মৃতি করেন, ইহাতে সত্ত্ব সংজ্ঞা পরিত্যক্তও উদ্‌ঘাটিত হয়।

স্মৃতি সাধনার বৈশিষ্ট্য ও সম্পাদিত হয়। এখন প্রশ্ন হইল কে অনুভব করে? কাহার বেদনা? কি কারণে বেদনা? কোন জীব এ বেদনা অনুভব করেনা, কোন জীবের বেদনাও নহে। তবে কি কারণে বেদনা সঞ্জাত হয়? একমাত্র বস্তুকে অবলম্বন করিয়া এই বেদনা জাত হয়। সে কারণে যোগী জানেন যে, সেই সেই সুখাস্বাদন মূলক বস্তুকে আলম্বন করিয়াই বেদনা অনুভব করিতেছে। বেদনার প্রবর্ত্তিকে গ্রহণ করিয়া 'আমি বেদনা উপভোগ করিতেছি' বলিয়া ব্যবহার বশে বলা হইয়াছে।

২। যোগী দুঃখ বেদনা বেদনকালে দুঃখ বেদনা অনুভব কারতেছি বলিয়া জানেন।

৩। না-দুঃখ না-সুখ বেদনা বেদন-কালে না-দুঃখ না-সু বেদনা অনুভব করিতেছি বলিয়া জানেন।

৪। সামিষ সুখ-বেদনা বেদনকালে সামিষ সুখ বেদনা অনুভব করিতেছি বলিয়া জানেন।

৫। নিরামিষ সুখ বেদনা বেদনকালে নিরামিষ সুখবেদনা অনুভব করিতেছি বলিয়া জানেন।

৬। সামিষ দুঃখ বেদনা বেদনকালে সামিষ দুঃখ বেদনা অনুভব করিতেছি বলিয়া জানেন।

৭। নিরামিষ দুঃখ বেদনা বেদনকালে নিরামিষ দুঃখবেদনা অনুভব করিতেছি বলিয়া জানেন।

৮। সামিষ না-দুঃখ না-সুখ বেদনা বেদনকালে সামিয না-দুঃখ না-সুখ বেদনা অনুভব করিতেছি বলিয়া জানেন।

৯। নিরামিষ না-দুঃখ না-সুখ বেদনা বেদনকালে নিরামিষ না-দুঃখ না-সুখ বেদনা অনুভব করিতেছি বলিয়া জানেন।

"ইতি ভগবা রূপ কম্মট্ঠানং কথেত্বা অরূপকম্মট্ঠানং কথেন্তো বেদনা বসেন কথেতি।"

এ প্রকারে ভগবান রূপকর্ম্মস্থান বলিয়া পুনরায় অরূপকর্ম্মস্থান বেদনার মধ্য দিয়া বর্ণনা করিয়াছেন। রূপ ও অরূপ ভেদে এই কর্ম্মস্থান দ্বিবিধ। ইহাই রূপ পরিগ্রহ 'রূপস্কন্ধ' ও অরূপ পরিগ্রহ 'নামস্কন্ধ।' যোগীদের সংক্ষেপে মনোনিবেশ কারণে ইহা কথিত। বিস্তৃতভাবে মনোনিবেশ কারণে ধাতু ব্যবস্থান বর্ণিত হইয়াছে।

বাহুল্য ভাবে অরূপ কর্ম্মস্থান বর্ণনা প্রসঙ্গে স্পর্শ-বেদনা-চিত্ত এই তিন প্রকারে গৃহীত। কাহারও সংক্ষিপ্ত বা বিস্তৃতভাবে রূপ-কর্ম্মস্থান গ্রহণে চিত্ত-চৈতসিক আলম্বনে প্রথম অভিনিপাত হয়। সেই আলম্বন স্পর্শে উৎপন্ন স্পর্শও প্রকট হয়। কাহারও সেই আলম্বন গ্রহণে উৎপাদ্যমান বিজ্ঞান প্রকট হয়। তন্মধ্যে যাঁহার স্পর্শ প্রকট হয়, তিনি কেবল স্পর্শই উৎপাদন করেন না, উহার সহিত বেদনা-সংজ্ঞা-চেতনা-বিজ্ঞানও এই স্পর্শ পঞ্চককে গ্রহণ করেন। যাঁহার বেদনা ও বিজ্ঞান প্রকট হয়, তিনিও স্পর্শ পঞ্চককে গ্রহণ করেন তখন তিনি এই স্পর্শ পঞ্চক কিসের আশ্রয়ে উৎপন্ন, ধারণা করিতে করিতে হৃদয়াশ্রিত বলিয়া জানেন। এই বিজ্ঞান বা চিত্ত হৃদয়কোষে অর্দ্ধ প্রসৃতি শোনিতে অবস্থিত। তাই বলা হইয়াছে—

"ইদঞ্চ পন মে বিঞ্ঞাণং এত্থ সিতং এত্থ পটিবদ্ধং।"

তাহা অর্থত চারিভূত ও চব্বিশ প্রকার ভূতাশ্রিত উপাদারূপ। এই বস্তুরূপ ও স্পর্শ পঞ্চক 'নাম।' কাজেই তিনি নাম-রূপ মাত্রেই

দর্শন করেন। এখানে রূপ বলিলে রূপস্কন্ধ, নাম বলিলে চারি অরূপ স্কন্ধ, ইহাই পঞ্চস্কন্ধ নামে অভিহিত। কারণ—

"নামরূপা বিনিস্মুত্তা হি পঞ্চক্‌খন্ধা, পঞ্চক্‌খন্ধ বিনিস্মুত্তঞ্চ নামরূপং নত্থি।"

অর্থাৎ "নাম-রূপ বিনির্ম্মুক্ত পঞ্চস্কন্ধ, 'পঞ্চস্কন্ধ বিনির্ম্মুক্ত নাম-রূপ নাই। তিনি আবার এই পঞ্চস্কন্ধ কিসের হেতু উৎপাদিত, পরীক্ষা করিতে করিতে অবিদ্যাদি কার্য্য-কারণ প্রভাবে উৎপন্ন হইয়াছে বলিয়া মনশ্চক্ষে দর্শন করেন। কাজেই ইহা প্রত্যয় ও প্রত্যয়োৎপন্ন ধর্ম্ম বলিয়া জানিতে পারেন। অন্য সত্ত্ব জীবের কোন কারসাজি ইহাতে নাই। কেবল সংস্কারপুঞ্জ মাত্র। এভাবে স-প্রত্যয় নাম-রূপে ত্রিলক্ষণ আরোপিত করিয়া বিদর্শন পাটি পাটিরূপে অনিত্য, দুঃখ ও অনাত্ম লক্ষণ দ্বারা সংমর্ষণ পূর্ব্বক অবস্থান করেন।

যোগী চিন্তা করেন,—'অদ্যই আমার জ্ঞানলাভ হইবে' এই আকাঙ্ক্ষা করিয়া থাকেন। তখন তদনুরূপ ঋতু, কল্যাণমিত্র, ভোজন ও ধর্ম্মশ্রবণ লাভ করিয়া পদ্মাসনে উপবিষ্ট হন। সেই আসনেই বিদর্শন মস্তক বা অরহত্ব জ্ঞান প্রাপ্ত হন।

এখানে যোগীদের সন্দেহ হইতে পারে যে, কেন ভগবান অরূপ কর্ম্মস্থান স্পর্শ ও বিজ্ঞান অনুসারে না বলিয়া বেদনা অনুসারে বলিলেন। বেদনা অনুসারে বলিলে শ্রোতাদের বুঝিতে সহজ অরূপ স্পর্শানুসারে বলিলে শ্রোতাদের দুর্ব্বোধ্য হইবে জানিয়া। কারণ সুখ-দুঃখ অনুভূতি সকলের সুপরিজ্ঞাত; মানবমাত্রেই সুখলাভে হর্ষোৎফুল্ল হয়, 'অহো-সুখ পাইতেছি' বলিয়া সর্ব্বশরীর নাচিয়া উঠে। তদ্বিপরীত দুঃখগ্রস্থ মানব দুঃখে অধীর হয়, 'উত্তপ্ত লৌহরসে হাত দেওয়ার ন্যায়' দুঃখে চীৎকার করিয়া উঠে। সেই কারণে লোকের পরিচিত সুখ-দুঃখের

ভিতর দিয়া প্রথমে কায়িক বেদনা হইতে দেশনা আরম্ভ করিয়াছেন। না সুখ না-দুঃখ বেদনা গম্ভীর। সুখ-দুঃখের অপগমনে স্বাদাস্বাদ বিরহিত বিধায় ইহা মধ্যস্থভাবে গৃহীত।

যদিও দুঃখ বেদনার অভাবে সুখবেদনাকে আপাত মধুর বোধ হয়, কিন্তু "অরিযসাবকো সুখাযপি বেদনায, দুক্‌খাযপি বেদনায অদুক্‌খমসুখযাপি বেদনায নিব্বিন্দতি, নিব্বিন্দং বিরজ্জতি, বিরাগা বিমুচ্চতি, বিমুত্তস্মিং বিমুত্তমিতি ঞাণং হোতি। খীণা জাতি' বুসিতং ব্রহ্মচরিযং, কতং করণীযং, নাপরং ইত্থত্থাযা'তি পজানাতি।"

আর্য্য শ্রাবক সুখ, দুঃখ ও না-দুঃখ না-সুখ বেদনায় উৎকণ্ঠিত হন। এই উৎকণ্ঠাদ্বারা অনাসক্ত ভাবের কারণ জ্ঞাত হয়। উহাতে যে বিরাগ জাত হয়, উহা হইতে বিমুক্তি লাভ হয়। বিমুক্ত হইয়াছেন বলিয়া তাঁহার জ্ঞান হয়। ইহাই জন্মের অবসান, ব্রহ্মচর্য্যের সাফল্য করণীয় নিঃশেষ, আর জন্ম গ্রহণের হেতু নাই বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে তিনি জানেন।

এখানে সামিষ সুখের নামান্তর পঞ্চকামগুণ। ষড়বিধ গৃহীলভ্য সোমনস্য বেদনা নিরামিষ বলিলে ষড়বিধ নৈষ্ক্রম্য জনিত সৌমনস্য বেদনা। সামিষ দুঃখ বলিলে ষড়বিধ দৌর্ম্মনস্য বেদনা। নিরামিষ দুঃখ বলিলে ষড়বিধ দৌর্ম্মনস্য বেদনা। সামিষ না-দুঃখ না-সুখ বলিলে ষড়বিধ উপেক্ষা বেদনা। নিরামিষ বলিলে ঐ নৈষ্ক্রম্য উপেক্ষা বেদনা। ষড়ায়তনে ইহার প্রতিক্রিয়া সহজেই অনুমেয়। প্রত্যেকের চক্ষু-শ্রোত্র-ঘ্রাণ-জিহ্বা-কায়-মনে রূপ-শব্দ-গন্ধ-রস-স্পর্শ স্বভাবধর্ম্মের সঙ্ঘাত এই সুখ-দুঃখ-উপেক্ষা বেদনা ভেদে সামিষ-নিরামিষভাবে প্রতিভাত হয়।

ষড়ায়তনের ষট্‌ আলম্বনের সঙ্ঘতিক্রিয়া যোগী স্মৃতিযোগে অনুভব করিয়া তত্তৎ অবস্থার প্রতি সজাগ থাকেন।

ষোড়শ প্রকার চিত্তানুদর্শন ভাবনা

যোগীর যখন যেই চিত্ত উৎপন্ন হয়, তখন সেই চিত্তের অবস্থা অনুভবে স্মৃতি উৎপাদন করিবেন।

১। সরাগ চিত্ত বা অষ্টবিধ লোভ সহগত চিত্ত উৎপন্ন হইলে উহাকে সরাগ চিত্ত বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

২। বীতরাগ চিত্ত বা লৌকিক কুশল অব্যাকত চিত্ত উৎপন্ন হইলে, উহাকে বীতরাগ চিত্ত বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে জানেন। এখানে সংস্পর্শ-যুক্ত লোকোত্তর চিত্ত নহে।

৩। সদ্বেষ চিত্ত বা দ্বিবিধ দোষ সহগত চিত্ত উৎপন্ন হইলে······ ।

৪। বীতদ্বেষ চিত্ত উৎপন্ন হইলে······ ·········· ·········· ।

৫। সমোহচিত্ত বা বিচিকিৎসা ও ঔদ্ধত্য সহগত চিত্ত উৎপন্ন হইলে························ ।

৬। বীতমোহ চিত্ত বা লৌকিক কুশল অব্যাকত চিত্ত উৎপন্ন হইলে·· ··············· ।

৭। সংক্ষিপ্ত চিত্ত বা স্ত্যান-মিদ্ধ অর্থাৎ সঙ্কোচিত চিত্ত উৎপন্ন হইলে························ ।

৮। বিক্ষিপ্ত চিত্ত বা ঔদ্ধত্য সহগত চিত্ত উৎপন্ন হইলে।

৯। মহদ্গত চিত্ত বা রূপারূপাবচর চিত্ত উৎপন্ন হইলে············

১০। অমহদ্গত চিত্ত (বা , কামাবচর চিত্ত উৎপন্ন হইলে···············

১১। স-উত্তর চিত্ত (বা) কামাবচর চিত্ত উৎপন্ন হইলে…… ……

১২। অনুত্তর চিত্ত বা রূপারূপাবচর চিত্ত উৎপন্ন হইলে…… …………
এখানে স-উত্তর রূপাবচর ও অনুত্তর অরূপাবচরকেও বুঝায়।

১৩। সমাহিত চিত্ত বা যাহার অর্পণা ও উপচার সমাধি উৎপন্ন হইয়াছে, তাদৃশ চিত্ত উৎপন্ন হইলে…………

১৪। অসমাহিত চিত্ত বা অর্পণা-উপচার বিহীন চিত্ত উৎপন্ন হইলে……

১৫। বিমুক্ত চিত্ত বা তদঙ্গ-বিক্ষম্ভন চিত্ত উৎপন্ন হইলে…………

১৬। অবিমুক্ত চিত্ত বা উভয় বিমুক্তি বিরহিত চিত্ত উৎপন্ন হইলে, অবিমুক্ত চিত্ত বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে জানেন। এখানে সমুচ্ছেদ, প্রতি প্রশ্রব্ধি ও নিঃসরণ-বিমুক্তির অবকাশ নাই।

এখন বুঝা গেল, যোগীর মধ্যে এই ষোড়শ চিত্তের অন্যতর চিত্ত অনুভূত হইলে, উহাকে জানিয়া জানিয়া স্মৃতি-সাধনা করিতে হইবে। এই অবস্থা পরিজ্ঞাত হওয়া কিছু কঠিন হইলেও, স্মৃতির প্রতি অবহিত থাকিলে সহজে চিত্তগুলি ধরা পড়ে।

চিত্ত যে অনিত্য ও অস্থির, এক অবস্থায় থাকা কঠিন, ইহা বিদর্শন-ভাবনা বলে সুপরিচিত হইলে বিজ্ঞান স্কন্ধের স্বরূপ উদ্ঘাটিত হয়। যখন যেই চিত্ত উদয় হইতেছে ও বিলয়ের সঙ্গে সঙ্গে অন্য চিত্ত যে সেই স্থান অধিকার করিতেছে, স্মৃতির অনুভবে তাহা জানা সহজ। স্মৃতির অপরিচয়ে চিত্ত-গতি অনুধাবন করা যায় না।

পাঁচ প্রকার ধর্ম্মানুদর্শন ভাবনা

ভগবান কর্তৃক কায়ানুদর্শন স্মৃতি-সাধনায় শুদ্ধরূপ পরিগ্রহ, বেদানুদর্শনে শুদ্ধ অরূপ পরিগ্রহ ও ধর্ম্মানুদর্শন ভাবনায় রূপারূপ পরিগ্রহ মিশ্রভাবে পরিগৃহীত হইয়াছে, এবং যথাক্রমে রূপস্কন্ধ পরিগ্রহ, বেদনাস্কন্ধ পরিগ্রহ, বিজ্ঞানস্কন্ধ পরিগ্রহ ও সংজ্ঞা-সংস্কার স্কন্ধ পরিগ্রহ কায়-বেদনা-চিত্ত ধর্ম্মানুদর্শনে বর্ণিত হইয়াছে।

নীবরণ

(কামচ্ছন্দ পঞ্চক)

১। যোগী মনে করেন আমার মধ্যে কামবাসনা সংবিদ্যমান আছে, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

২। আমার মধ্যে কামবাসনা বিদ্যমান নাই, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

৩। আমার অনুৎপন্ন কামবাসনার উৎপন্ন হইয়াছে বলিয়া, তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

৪। আমার প্রহীন কামবাসনা আর ভবিষ্যতে উৎপন্ন হইবে না বলিয়া, তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

এখানে শোভন নিমিত্তে অসংযত মনোনিবেশ কারণে কামবাসনা জাগ্রত হয়। শোভন নিমিত্ত অর্থে শোভন সুশ্রী নিমিত্ত-আলম্বন। অসংযত মনোনিবেশ অর্থে অনিত্যে নিত্যভাব, দুঃখে সুখভাব, অনাত্মায়

আত্মভাব ও অশুভে শুভ মনস্কার। এগুলি বহুবার প্রবর্ত্তিত হইলে কাম-বাসনার উদ্রেক হয়। এ কারণে ভগবান কামচরিত লোকের পক্ষে অশুভ-ভাবনা হিতকর বলিয়াছেন। অশুভকে অশুভভাবে দর্শন ও অনিত্যকে অনিত্যভাবে দর্শনই প্রকৃত মনস্কার। অশুভভাবে গ্রহণ, অশুভ ভাবনায় মনোযোগ, ইন্দ্রিয় সংযম, ভোজ্য বস্তুতে পরিমিত জ্ঞান, কল্যাণ মিত্র সংসর্গ ও হিতকর বাক্যালাপ, এই ছয়টি কারণে কামবাসনা বিধ্বংস হয়। একমাত্র অর্হৎ মার্গেই এই কাম বাসনা সমূলোৎপাটিত হয়।

(ব্যাপাদ পঞ্চক)

১। যোগী মনে করেন আমার মধ্যে ব্যাপাদ বা হিংসাভাব আছে, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

২। আমার মধ্যে ব্যাপাদ বিদ্যমান নাই, উহা তিনি প্রকৃষ্ট রূপে জানেন।

৩। আমার অনুৎপন্ন ব্যাপাদ উৎপন্ন হইয়াছে বলিয়া, উহা তিনি প্রকৃত রূপে জানেন।

৪ আমার উৎপন্ন ব্যাপাদ প্রহীন হইয়াছে বলিয়া উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

৫। আমার প্রহীন ব্যাপাদ আর ভবিষ্যতে উৎপন্ন হইবেনা বলিয়া, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

ব্যাপাদের অপর নাম প্রতিঘ। পূর্ব্বোক্ত অমনস্কারেই ব্যাপাদ ধ্বংস হয়। ব্যাপাদের উপশম হয় মৈত্রীভাবনা বলে উপচার-অর্পণা ধ্যান লাভ করিলে। মৈত্রীভাবনা শিক্ষা, মৈত্রী চিত্তোৎপাদন, কর্ম্মফল প্রত্যবেক্ষণ, মৈত্রী গুণানুস্মরণ, কল্যাণমিত্র সংসর্গ ও হিতকর বাক্যালাপ এই ছয়টি কারণে ব্যাপাদ ধ্বংস হয়। অনাগামী মার্গেই ইহা সমূলোৎপাটিত

হয়। সাধারণত মৈত্রী ভাবনা আবৃত্তি ও পাঠ করিলে সাময়িকভাবে হিংসার উপশম হয়।

স্ত্যান-মিদ্ধ পঞ্চক

১। যোগী মনে করেন, আমার মধ্যে আলস্য-তন্দ্রা সংবিদ্যমান আছে, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

২। আমার মধ্যে আলস্য-তন্দ্রা বিদ্যমান নাই, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

৩। আমার অনুৎপন্ন আলস্য-তন্দ্রা প্রহীন হইয়াছে বলিয়া, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

৪। আমার উৎপন্ন আলস্য-তন্দ্রা প্রহীন হইয়াছে বলিয়া, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

৫। আমার প্রহীন আলস্য-তন্দ্রা আর ভবিষ্যতে উৎপন্ন হইবেনা বলিয়া, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

অরতি বা উৎকণ্ঠা, কায়াবসাদ, বিজৃম্ভন, আহারাবসাদ ও চিত্তের সঙ্কীর্ণতা, এই পাঁচটি কারণে আলস্য-তন্দ্রার উৎপত্তি হয়। তৎপ্রতি সম্মৃতি মনস্কার থাকিলে উৎপন্ন হয় না। ভোজনে মাত্রাজ্ঞান, ঈর্য্যাপথ পরিবর্ত্তন, আলোক-মনস্কার বা চন্দ্রালোক অথবা দীপালোক দর্শন, আকাশ নিম্নে বাস, কল্যাণ মিত্র সংসর্গ ও হিতকর বাক্যালাপ, এই ছয়টি কারণে আলস্য-তন্দ্রা বিনষ্ট হয়। অর্হত্বমার্গেই ইহার সমূলাবসান হয়।

(ঔদ্ধত্য কৌতুক পঞ্চক)

১। যোগী মনে করেন, আমার মধ্যে ঔদ্ধত্য কৌকৃত্য বা চঞ্চলতা অনুশোচনা সংবিদ্যমান আছে, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

২। আমার মধ্যে চঞ্চলতা-অনুশোচনা বিদ্যমান নাই, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

৩। আমার অনুৎপন্ন চঞ্চলতা-অনুশোচনা উৎপন্ন হইয়াছে বলিয়া, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

৪। আমার উৎপন্ন চঞ্চলতা-অনুশোচনা প্রহীন হইয়াছে বলিয়া, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

৫। আমার প্রহীন চঞ্চলতা অনুশোচনা আর ভবিষ্যতে উৎপন্ন হইবেনা বলিয়া, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

চিত্তের অশান্তাবস্থায় ঔদ্ধত্য কৌকৃত্যের উৎপত্তি হয়। সমাধির অনুষ্ঠানে ইহার অবস্থা শান্ত হয়। পাণ্ডিত্যলাভ, সঙ্গতাসঙ্গত বিষয়ে জিজ্ঞাসার স্পৃহা, বিনয় দক্ষতা, জ্ঞান বৃদ্ধের সেবা, কল্যাণমিত্র সংসর্গ ও হিতকর বাক্যালাপ, এই ছয়টি কারণে ইহার অবসান হয়। ঔদ্ধত্যের অর্হৎমার্গে ও কৌকৃত্যের অনাগামী মার্গে চিরাবসান হয়।

(বিচিকিৎসা পঞ্চক)

১। যোগী মনে করেন আমার মধ্যে বিচিকিৎসা বা সন্দেহ সংবিদ্যমান আছে, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

২। আমার মধ্যে সংশয় বিদ্যমান নাই, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

৩। আমার অনুৎপন্ন সংশয় উৎপন্ন হইয়াছে বলিয়া, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

৪। আমার উৎপন্ন সংশয় প্রহীন হইয়াছে বলিয়া, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

৫। আমার প্রহীন সংশয় আর ভবিষ্যতে উৎপন্ন হইবেনা বলিয়া, উহা তিনি প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

সাধারণত কুশলাকুশল, বজ্জাবজ্জ, সেব্যাসেব্য, হীন-শ্রেষ্ঠ, পাপ-পুণ্য বিষয় উত্তমরূপে জানা না থাকিলে সর্ব্বদা সংশয় দোলে চিত্ত দুলিতে থাকে। পাণ্ডিত্য লাভ, সঙ্গতাসঙ্গত বিষয়ে জিজ্ঞাসার স্পৃহা, বিনয় দক্ষতা, শ্রদ্ধাবাহুল্য, কল্যাণমিত্র সংসর্গও হিতকর বাক্যালাপ, এই ছয়টি কারণে সংশয় নিরসন হয়। স্রোতাপত্তিমার্গে এই বিচিকিৎসার অবসান হয়।

যেমন পানাবৃত জলে হস্ত মুখ প্রক্ষালনের প্রয়োজন অনুভূত হইলে, হস্ত তরঙ্গদ্বারা উহার অপসারণ করিতে হয়, তেমন যোগীর এক একটি নীবরণ স্রোতাপত্তি মার্গক্ষণে অপসৃত হইলেও তবঙ্গবেগ কমিলে পানা যেমন সংযুক্ত হয়, তেমন মার্গফল লাভের পর ঐ গুলির প্রভাব সংযুক্ত হয়। সেই কারণে 'রতন সুত্তে' বর্ণিত হইয়াছে—

"কিঞ্চাপি তে হোন্তি ভুসপ্পমত্তা
ন তে ভবং অট্ঠমং আদিয়ন্তি"

স্রোতাপন্নগণ দেবলোক প্রভৃতিতে কোন কারণে অতিশয় প্রমত্ত হইলেও তথাপি তাঁহারা অষ্টম জন্ম গ্রহণ করিবে না। তবে এক একটি মার্গে তাঁহাদের এক একটি নীবরণ সমূলে বিধ্বংস হয়।

স্কন্ধ পঞ্চক

উপাদান বা আসক্তির সমূলোৎপাটনে অর্হৎগণের রূপস্কন্ধ মাত্র বর্ত্তমান থাকে, রূপ-উপাদান স্কন্ধ থাকে না। অন্যান্য সকলের এই উপাদান বহুতা-ন্যূনতা ভেদে বর্ত্তমান থাকে।

যোগী জানেন যে, ইহাই আমার রূপ, ইহাই আমার রূপ-সমুদয়, ইহাই আমার রূপের অবসান। অর্থাৎ আমার বর্ত্তমান রূপ যাহা আছে, তাহা এই পরিমাণ, ইহার পরে আর রূপ নাই। এভাবে প্রত্যেক পঞ্চস্কন্ধে স্বাভাবিক রূপকে স্মৃতি সহকারে উপলব্ধি করিতে হইবে। এ কারণে অবিদ্যাদি নিরোধেই পঞ্চস্কন্ধের চিরাবসান। যোগী এ প্রকারে ২৮টি রূপসমন্বিত রূপস্কন্ধের ৫টি বেদনা সমন্বিত বেদনাস্কন্ধের ৬টি সংজ্ঞা সমন্বিত সংজ্ঞাস্কন্ধের, ৫০টি সংস্কার সমন্বিত সংস্কার স্কন্ধেরও আটটি লোকোত্তর চিত্ত ব্যতীত একাশিটি লৌকিক চিত্ত সমন্বিত বিজ্ঞানস্কন্ধের স্ব স্ব স্বাভাবিক অবস্থা, স্মৃতি সাধনায় উপলব্ধি করেন। এই পঞ্চ উপাদান-পুঞ্জই জন্মগ্রহণ রহস্য। এইগুলি প্রকৃষ্টরূপে অবগত হওয়াই স্মৃতি সাধনার মূল উদ্দেশ্য। গুরুর উপদেশে কার্য্যত পরিচয় দিতে পারিলেই, এই হেতু সমূলে বিধ্বংস হয়। সকল যোগীদের প্রকৃষ্ট-রূপে এই কার্য্য-কারণ রহস্য অবগত হওয়া উচিত।

বিদর্শন ভাবনা কালে এইরূপ প্রভৃতি অনিত্য, দুঃখ ও অনাত্মা লক্ষণ ভেদে চিন্তাময় জ্ঞানে অবধারণ করিতে হয়। তদনুরূপ বেদনা প্রভৃতিও। পুন এই রূপ আমার নহে, আমি রূপেতে অবস্থিত নহি ও রূপ আমার আত্মা নহে, এই পরমার্থ সত্যকে দৃঢ়ভাবে চিন্তা করিতে হয়। পঞ্চস্কন্ধের প্রতি এই চিন্তা বলবতী হইলে কাম-ভব-দৃষ্টি-অবিদ্যা আসব যথাক্রমে ক্ষয় পাইতে থাকে।

আয়তন ষষ্টক

যোগী চক্ষু-শ্রোত্র ঘ্রাণ-জিহ্বা-কায়-মন এই ছয় অভ্যন্তরায়তনে ও রূপ-শব্দ-গন্ধ-রস-স্পৃষ্টব্য-ধর্ম্ম বা স্বভাব এই ছয় বহিরায়তনে স্মৃতি সহকারে অনুধাবন করেন।

১। তিনি চক্ষুপ্রসাদকে যথাস্বভাব লক্ষণে প্রকৃষ্টভাবে জানেন।

২। চারি সমুত্থানিক বাহ্যরূপকে যথাস্বভাব লক্ষণে প্রকৃষ্টরূপে জানেন। তদুভয় বা চক্ষু ও রূপ দুইটির কারণে উৎপন্ন কামরাগ সংযোজন প্রতিঘ-মান-দৃষ্টি-বিচিকিৎসা-শীলব্রত পরামর্শন-ভবরাগ-ঈর্ষ্যা-মাৎসর্য্য-অবিদ্যা সংযোজন দশটি যে উৎপন্ন হয়, তাহাও প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

দশ সংযোজন কি কি কারণে উৎপন্ন হয়?

এই যে কামরাগ উৎপত্তির একমাত্র কারণ, যখন চক্ষুদ্বারে রূপালম্বন স্পর্শ হয়, তখন উহাকে কামাস্বাদরূপে গ্রহণ করিলে কামরাগ সংযোজন উৎপন্ন হয়। ইষ্টহীন আলম্বনে ক্রোধের সঞ্চার হইলে প্রতিঘ সংযোজন উৎপন্ন হয়। আমি ব্যতীত অন্য কেহই এই আলম্বনকে বিভাবিত করিতে সমর্থ নহে, ইহাতেই মান সংযোজন উৎপন্ন হয়। এই রূপালম্বন নিত্য, ধ্রুব এভাবে শাশ্বতরূপে গ্রহণ করিলে দৃষ্টি সংযোজন উৎপন্ন হয়। এই রূপালম্বন সত্ত্ব কি, অথবা সত্ত্ববৎ অন্য কাহারও কি? এভাবে সংশয় উৎপাদন করিলে বিচিকিৎসা সংযোজন প্রাদুর্ভূত হয়। নিশ্চয়ই ভবসম্পদ লাভ অতিশয় সুলভ, এভাবে ভব উৎপাদন কারিণী তৃষ্ণাধীন হইলে ভবরাগ সংযোজন উৎপন্ন হয়। আমি

মানত বা ব্রতানুকূল্যে এই উদ্দেশ্য সাধন করিতে পারিব। এভাবে অসঙ্গত শীলব্রত চিত্তদ্বারা পরামর্শন করিলে শীলব্রত পরামর্শন সংযোজন উৎপন্ন হয়। নিশ্চই এরূপ চিত্তাকর্ষক আলম্বন আমি ব্যতীত অন্য কেহ লাভ না করুক, এ প্রকার ঈর্ষা ভাব পোষণে ঈর্ষা সংযোজন উৎপন্ন হয়। আমি যেরূপ রূপালম্বন লাভ করিয়াছি, তদনুরূপ অন্য কেহ লাভ না না করুক, এবম্বিধ ইচ্ছা পোষণে মাৎসর্য্য সংযোজন উৎপন্ন হয়। সমস্ত বিষয়ে সহজাত অজ্ঞানতা উৎপাদন কারণে অবিদ্যা সংযোজন উৎপন্ন হয়।

৩। যথাসত্য অনভিনিবেশ কারণে এই যে দশবিধ অনুৎপন্ন সংযোজন উৎপন্ন হইতেছে, যোগী প্রকৃষ্টরূপে সেই কারণ জানেন।

৪। অপ্রহীন উৎপন্ন সংযোজন অনভিনিবেশ কারণে যে উৎপন্ন হইতেছে, সেই দশবিধ সংযোজন কি উপায়ে প্রহীন হয়, সেই কারণ যোগী প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

৫। তদঙ্গ ও বিক্ষম্ভন কারণে প্রহীন সেই দশবিধ সংযোজন যাহাতে ভবিষ্যতে আর সঞ্জাত না হয়, যোগী তাহা প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

কোন্ কোন্ মার্গে কোন্ কোন সংযোজন বিধ্বংস হয়?

এখানে দৃষ্টি-বিচিকিৎসা-শীলব্রত-ঈর্ষা-মাৎসর্য্য এই পঞ্চসংযোজন স্রোতাপত্তি মার্গ প্রভাবে ভবিষ্যতে উৎপন্ন হয় না। কামরাগ ও প্রতিঘ-সংযোজন দুইটি স্থূল স্বভাব বিধায় সকৃদাগামী মার্গপ্রভাবে ভবিষ্যতে সমূল ধ্বংস হয় না, আনাগামীমার্গ প্রভাবে কামরাগ ও প্রতিঘ সংযো-

জনের অবসান সূচিত হয়। মান-ভবরাগ-অবিদ্যা সংযোজনত্রয় অর্হত্ব-মার্গ প্রভাবে ভবিষ্যতে উৎপন্ন হয় না।

৬। চক্ষু-শ্রোত্র-ঘ্রাণ-জিহ্বা-কায়-মন এই ছয় অভ্যন্তরায়তন ও রূপ-শব্দ-গন্ধ-রস-স্পৃষ্টব্য-ধর্ম্ম বা স্বভাব এই ছয়টি বহিরায়তন, এই দুইটির কারণে উৎপন্ন যে সংযোজন, যোগী তাহাও প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

বোধ্যঙ্গ সপ্তক

(স্মৃতি চতুষ্ক)

১। যোগী নিজের মধ্যে সংবিদ্যমান স্মৃতি সম্বোধ্যঙ্গ আছে জানিয়া 'আমার মধ্যে এই স্মৃতি-সঞ্জাত বোধ্যঙ্গ আছে' বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে জানেন। যে কোন যোগী প্রত্যেক দৈহিক ক্রিয়ায় স্মৃতি সংযুক্ত চিত্ত রক্ষা করিতে না পারিলে 'আমার মধ্যে স্মৃতি 'সং' সম্যকভাবে 'বিদ্যমান' উপস্থিত আছে, একথা বলা চলেনা। এখন যোগীমাত্রেই অনুধাবন ও অনুচিন্তন করুন, প্রজ্ঞা উৎপাদনকারিণী এই স্মৃতি-সাধনা ব্যতীত নির্ব্বাণ সুলভ্য কিনা? প্রজ্ঞার উৎকর্ষ সাধনের পরিচয় তৃষ্ণা ক্ষয়ের উপর নির্ভর করে। কাজেই ইহার গম্ভীরতা স্মৃতিতেই নিবদ্ধ। এই স্মৃতি উৎপাদনও 'জানিয়া-জানিয়া, দেখিয়া-দেখিয়া' অবিদ্যার অবসানে পরিস্ফুট। প্রত্যেক লোকের নিত্যাচরিত অঙ্গপ্রত্যঙ্গের লীলাতে নির্ব্বাণ গমনের বিজ্ঞাপন আঁটিয়া দেওয়া হইয়াছে। কাজেই নির্ব্বাণপথ প্রত্যেক লোকের সঙ্গেই ঘুরা-ফেরা করিতেছে। একটু মনোযোগ দিলেই স্মৃতির ভিতর দিয়া নির্ব্বাণ অঙ্গাসন্নে পাওয়া যাইবে। যদি ভব-পঙ্কলিপ্ত মানব বিষয় বস্তুর কামনায় ও কাম্য বস্তুর লালসায় নিজকে অপায়মুখী করে

এবং দুঃখকে সহচররূপে রাখে, কাজেই তাহার অনন্ত জন্ম অসহ্য যন্ত্রনা ভোগ অনিবার্য্য।

২। আমার মধ্যে স্মৃতি সম্বোধ্যঙ্গ বর্ত্তমান নাই, ইহাও প্রকৃষ্টরূপে জানেন। অজ্ঞানতাপূর্ব্বক স্মৃতি সংরক্ষণে অবহিত না হইলে আমার মধ্যে বোধির বা প্রজ্ঞার অঙ্গ বা কারণস্বরূপ স্মৃতি যে নাই, ইহাও যোগী বিশেষভাবে জানিতে সমর্থ হন।

৩। আমার মধ্যে পূর্ব্বে যেই স্মৃতি উৎপাদিত হয় নাই, এখন সেই স্মৃতি উৎপন্ন হইয়াছে বলিয়া যোগী প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

"তত্থ যোনিসো মনসিকার-বহুলীকারো অযমাহারো অনুপ্পন্নস্স বা সতি সম্বোজ্ঝঙ্গস্স ভিয়োভাবায-বেপুল্লায ভাবনায পারিপূরিয়া সংবত্ততী'তি এবং উপ্পাদো হোতি। তত্থ সতিযেব সতিসম্বোজ্ঝঙ্গঠানিযা ধম্মা।"

তম্মধ্যে স্মৃতি সহকারে এই যে মনস্কার দৈহিক ক্রিয়ার পরিচালনে বহু বহু স্মৃতি উৎপাদন করে, ইহাই প্রজ্ঞালাভের একমাত্র কারণ। বিপুল ভাবে ইহার পরিপূর্ণতা বা অভ্রান্ত স্মৃতি সংরক্ষণতায় সজাগ না থাকিলে স্মৃতি বোধ্যঙ্গ ভাবনা সার্থক হইবে না। তাই বলা হইয়াছে 'স্মৃতি স্বভাবই স্মৃতি সম্বোধ্যঙ্গের অঙ্গ স্বরূপ।'

৪। স্মৃতির পূর্ণতা অর্থ ভাবনার পূর্ণতা সাধন। কাজেই কার্য্যকালে কোন একটা স্মৃতিকে বাদ দেওয়া চলে না। অভ্রান্ত স্মৃতির উপরই প্রজ্ঞার উৎপত্তি নির্ভর করে।

স্মৃতি সম্বোধ্যঙ্গ পরিপূর্ণ করিতে হইলে চারিটি বিষয়ের উপর লক্ষ্য রাখিতে হয়। স্মৃতি-প্রজ্ঞার উৎপাদনে অবহিত হওয়া, স্মৃতি-বিহ্বল লোক হইতে দূরে থাকা, জাগ্রত স্মৃতিমান সাধকের সান্নিধ্যে বাস করা প্রয়োজন হইলে, তাঁহাকে সেবা করা ও স্মৃতি উৎপাদনে শ্রদ্ধাতিশয্য-

ভাব প্রদর্শন করা। গমনে, আগমনে, আলোকনে, বিলোকনে, সঙ্কোচনে, প্রসারণে ও বস্ত্র-থালা ধারণে এই সাতটি বিষয়ে 'ভাত ছিঁটিলে কাক আগমন বৎ' স্মৃতি ত্যাগ করিয়া চারি ঈর্য্যাপথে স্মৃতি-চিত্তকে নত, অবনত ও অত্যাবনত করিয়া স্মৃতি-সাধনা পূর্ণ করিতে হয়। উপরোক্ত চারি কারণেই অহর্ত্ব জ্ঞানলাভের পথ প্রসারিত হয়।

ধর্ম্ম বিচয় সপ্তক

যোগী নিজের মধ্যে সংবিদ্যমান ধর্ম্ম বিচয় সম্বোধ্যঙ্গ আছে জানিয়া, আমার মধ্যে এই স্মৃতি-সঞ্জাত বোধ্যঙ্গ আছে বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে জানেন। এই ধর্ম্ম বিচয বা প্রজ্ঞা পরিপূর্ণ করিতে হইলে, সাতটি বিষয়ের উপর লক্ষ্য রাখিতে হয় ও পূর্ণতালাভ বাঞ্ছনীয়।

(১) স্কন্ধ-ধাতু-আয়তন-ইন্দ্রিয়-বল-বোধ্যঙ্গ-মার্গাঙ্গ-ধ্যানঙ্গ-শমথ-বিদর্শন সম্বন্ধীয় বিবিধ প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করিবার স্পৃহা।

(২) অন্তর বাহির বিষয়ে বিশুদ্ধ জ্ঞানার্জ্জন করা, অর্থাৎ এখানে যোগীর কেশ-নখ-লোম অতিদীর্ঘ হইলে, শরীর দোষ বহুল হইলে ও দেহ ঘর্ম্মাক্ত হইলে অন্তর অপরিশুদ্ধ হয়। তথা বস্ত্র জীর্ণ-ক্লিষ্ট-দুর্গন্ধ হইলে ও গৃহ আবর্জ্জনা পূর্ণ হইলে বাহির অপরিশুদ্ধ হয়। সে কারণে কেশাদি ছেদনে, উর্দ্ধ অধঃ বিরেচনে ও উৎসাদনে স্নানে অন্তর বিশোধন করা উচিত। বস্ত্র সীবনে ও ধৌত করণে বাহির বিশোধন করা উচিত। অন্তর বাহির অপরিশুদ্ধ কারণে জ্ঞানও অপরিশুদ্ধ হয়। যেমন অপরিশুদ্ধ দীপবর্ত্তিকার প্রভা অনুজ্জ্বল হয়, তেমন চিত্ত-চৈতসিকগুণ বিশুদ্ধ করিতে হইলে অন্তর বাহির বিশোধন করা উচিত।

(৩) শ্রদ্ধা-বীর্য্য-স্মৃতি-সমাধি-প্রজ্ঞা এই পাঁচটি ইন্দ্রিয়ের সম সম ভাব বাঞ্ছনীয়। যদি যোগীর শ্রদ্ধেন্দ্রিয় প্রবল হয়, অন্যান্য ইন্দ্রিয় দুর্ব্বল হয়; তাহা হইলে বীর্য্যেন্দ্রিয় প্রগ্রহণ কার্য্য স্মৃতেন্দ্রিয় উপস্থাপন কার্য্য, সমাধীন্দ্রিয় অবিক্ষেপ কার্য্য ও প্রজ্ঞেন্দ্রিয় দর্শন কার্য্য সুসম্পাদন করিতে পারে না। সেই কারণে উহা যে স্বভাব ধর্ম্ম প্রত্যবেক্ষণে বা যথার্থ মনস্কার কারণে বলবান হইয়াছে। যোগী তদ্বিপরীত অমনস্কার প্রভাবে উহাকে বিদমন করিবেন, অর্থাৎ যোগীকে কিছুদিন স্মৃতি হইতে দূরে সরাইয়া রাখিবেন। তাহা হইলে পুনঃ স্বাভাবিক অবস্থায় পরিণত হইবে।

যদি বীর্য্যেন্দ্রিয় প্রবল হয়, শ্রদ্ধেন্দ্রিয় অধিমোক্ষ বা সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করিতে পারে না। অন্যান্য ইন্দ্রিয়গুলিও নিষ্ক্রিয় হইয়া যায়। সে কারণে যোগীকে প্রশ্রব্ধি-সমাধি-উপেক্ষা ভাবনা দ্বারা উহা বিদমন করা উচিত। তদ্রূপ অবশিষ্ট ইন্দ্রিয়গুলির মধ্যে একটি প্রবল হইলে, পূর্ব্বোক্ত উপায়ে অন্যটিকে বিদমন করা উচিত। বিশেষত এস্থানে শ্রদ্ধা-প্রজ্ঞা ও সমাধি-বীর্য্যের সম সমভাব প্রশংসনীয়।

যাঁহার শ্রদ্ধা বলবতী, প্রজ্ঞা দুর্ব্বলা, তাঁহার প্রসন্নতা মৌখিক, অসঙ্গত বিষয়ে প্রসন্নতা উৎপাদন করে মাত্র। প্রজ্ঞা বলবতী, শ্রদ্ধা দুর্ব্বলা হইলে প্রবঞ্চনা ভাব প্রবল হয়। ভেষজ উৎপাদিত রোগের ন্যায় সে দুশ্চিকিৎস্য। সে কারণে চিত্তোৎপত্তিমাত্রেই কুশল কার্য্য সম্পাদন না করিলে নিরয়োৎপত্তির আশঙ্কা প্রবল হয়। তাই বলা হইয়াছে—

"চিত্তুপ্পাদমত্তেনেব কুসলং হোতী'তি অতিধাবিত্বা, দানাদীনি অকরোন্তো নিরযে উপ্পজ্জতি।" শ্রদ্ধা ও প্রজ্ঞা দুইটির সমতায় সুবিষয়ে প্রসন্নতা লাভ করে। সমাধি প্রবল, বীর্য্য দুর্ব্বল হইলে

আলস্য-তন্দ্রায় অভিভূত হইতে হয়। বীর্য্য প্রবল, সমাধি দুর্ব্বল হইলে চঞ্চলতায় অভিভূত হইতে হয়। সমাধি ও বীর্য্য সমভাবে প্রবর্ত্তিত হইলে, আলস্য-তন্দ্রায় মর্দ্দিত হইতে হয় না। বীর্য্য সমাধিদ্বারা যোজিত হইলে চঞ্চলতা আসে না। সেই কারণে উভয়ের সমতায় অর্পণা সমাধি উৎপন্ন হয়। কিন্তু সমাধি-কর্ম্মীর বলবতী শ্রদ্ধা আবশ্যক।

সমাধি ও প্রজ্ঞায়, সমাধি-সাধকের একাগ্রতা বলবতী আবশ্যক। ইহাতে সহজে অর্পণা লাভ হয়। কিন্তু বিদর্শন-সাধকের প্রজ্ঞা বলবতী হওয়া বাঞ্ছনীয়। তাহা হইলে সাধকের ত্রিলক্ষণ পরিচয় জ্ঞান সহজ হয়। পুনঃ উভয়ের সমতায় অর্পণা লাভও অবশ্যম্ভাবী। ইহার উপায় স্বরূপ বলা হইয়াছে—

"সতি পন সববত্থ ইচ্ছিতববা, তেন বলবতী বট্টতি। সতি হি চিত্তং উদ্ধচ্চপক্খিকানং সদ্ধা বিরিযপঞ্ঞানং বসেন উদ্ধচ্চ পাততো, কোসজ্জপক্খিকে চ সমাধিনা কোসজ্জপাততো রক্খতি। তস্মা সা লোণধূপনং বিয 'সববব্যঞ্জনেসু', 'সবব-কম্মিকে অমচ্চো বিয সববরাজকিচ্চেসু' সববত্থ ইচ্ছিতববা। তেনাহ 'সতি চ পন সববত্থিকা বুত্তা ভগবতা।' কিং কারণং? চিত্তং হি সতি-পটিসরণং। আরক্খপচ্চুপট্ঠানা চ সতি। ন চ বিনা সতিযা চিত্তস্স পগ্গহ-নিগ্গহো হোতী'তি।"

স্মৃতি কিন্তু সর্ব্বত্র বাঞ্ছনীয়। সে কারণে স্মৃতি বলবতী থাকা প্রয়োজন। স্মৃতি ঔদ্ধত্য-প্রভাবিত চিত্তকে শ্রদ্ধা-বীর্য্য-প্রজ্ঞাবলে পতন হইতে রক্ষা করে ও আলস্য-প্রভাবিত চিত্তকে সমাধিবলে পতন হইতে রক্ষা করে। সে কারণে স্মৃতি সর্ব্বব্যঞ্জনে লবণবৎ ও সমস্ত রাজকার্য্যে

নেতৃস্থানীয় অমাত্যবৎ সর্ব্বত্র বাঞ্ছনীয়। এই হেতু ভগবান বলিয়াছেন—"স্মৃতি সর্ব্বার্থ সাধিনী।' কি কারণে চিত্ত স্মৃতি প্রতিশরণ? স্মৃতি রক্ষা করে ও প্রতিষ্ঠা প্রদান করে বলিয়া। স্মৃতি বিনা চিত্তের প্রগ্রহণ ও নিগ্রহ কাজ চলে না।

(৪) পরমার্থ শাস্ত্রজ্ঞানহীন ব্যক্তি হইতে দূরে বাস করা।

(৫) প্রজ্ঞাবান বা উদয় বিলয়জ্ঞানে সুদক্ষ ও বিদর্শন ভাবনায় অভিজ্ঞ ব্যক্তির নিকটে বাস করা ও তাঁহার সেবা করা।

(৬) স্কন্ধাদি গম্ভীর ধর্ম্মে পরিচিত হওয়া ও প্রত্যবেক্ষণ জ্ঞান লাভার্থ উৎসাহিত হওয়া।

(৭) দাঁড়ানে—গমনে—উপবেশনে—শয়নে ধর্ম্ম বিচয় সম্বোধ্যঙ্গ যাহাতে উৎপন্ন হয় তৎপ্রতি নত-অবনত অত্যাবনত চিত্তভাব গঠন করা। অর্হত্বমার্গেই এই ভাবনার অবসান হয়।

বীর্য্য সম্বোধ্যঙ্গ একাদশক

যোগী নিজের মধ্যে সংবিদ্যমান বীর্য্য সম্বোধ্যঙ্গ আছে জানিয়া, "আমার মধ্যে এই স্মৃতি সঞ্জাত বোধ্যঙ্গ আছে' বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে জানেন। বীর্য্য পূর্ণ করিতে হইলে একাদশটি বিষয়ে পূর্ণতা লাভ করিতে হয়।

(১) তির্য্যক-প্রেত-অসুর-নিরয় এই চারি অপায়ে বর্ণনাতীত দুঃখ যে ভোগ করিতে হইবে, স্মৃতিযোগে প্রত্যবেক্ষণ করা অর্থাৎ মৎস্য হইলে জালাবদ্ধ জনিত ও গরু, অশ্ব প্রভৃতি হইলে শকট বাহন, এবং বেত্রাঘাত জনিত-দুঃখ ভোগ করিতে হইবে। প্রেত হইলে কোটি কোটি বৎসর আহারাভাব জনিত ক্ষুধা-পিপাসায় দুঃখ ভোগ করিতে হইবে।

(৫) নিজকে সপ্তার্য্য ধনের অধিকারী করা।

(৬) শাস্তার মহত্ত্বকে অনুস্মরণ করিয়া বিদর্শন ভাবনায় বীর্য্য উৎপাদন করা।

যাঁহার মাতৃগর্ভে জন্ম গ্রহণ কালে, অভিনিষ্ক্রমণকালে, বুদ্ধত্ব লাভ কালে, ধর্ম্মচক্র প্রবর্ত্তন কালে, প্রাতিহার্য্য প্রদর্শনকালে, দেবলোক হইতে অবতরণ কালে, আয়ুসংস্কার বিসর্জ্জন কালে ও পরিনির্ব্বাণ কালে দশ সহস্র লোক মণ্ডল কম্পিত হইয়াছিল, শাস্তার এবম্বিধ মহত্ত্ব অনুস্মরণে বীর্য্যোৎপাদন করা।

(৭) জাতি মহত্ত্ব বলিলে, নিজের মধ্যে এমন সংবেগ উৎপাদন করিতে হইবে—"তুমি নীচকুলে প্রব্রজিত হও নাই, মহাসম্মত রাজার বংশপরম্পরা আগত উক্কাক রাজবংশে জন্ম গ্রহণ করিয়াছ বলিয়া তুমি রাজা শুদ্ধোদন ও রাজ্ঞী মহামায়ার নাতি স্বরূপ ও রাহুল ভদ্রের কনিষ্ঠ তুল্য। তুমি জিনপুত্র হইয়া আলস্য উৎপাদন করিবে, ইহা অতিশয় অসঙ্গত।" এ ভাবে জাতি মহত্ত্ব অনুস্মরণে বীর্য্যোৎপাদন করা।

(৮) সব্রহ্মচারী মহত্ত্ব বলিলে, সারীপুত্ত-মোগ্‌গল্লায়ন প্রমুখ অশীতি মহাশ্রাবকগণের নবলোকোত্তর জ্ঞান অনুস্মরণে 'তুমি কি তাঁহাদের গমনপথ অনুসরণ করিবেনা'। এতাদৃশ সংবেগ উৎপাদনে বীর্য্য উৎপাদন করা।

(৯) যাহারা কেবল উদরপূর্ণ আহার করিয়া অজগর তুল্য শয্যাশায়ী চিত্ত চৈতসিক বীর্য্যহীন ও আলস্যমগ্ন, তাহাদের অনুসরণ না করা ও সঙ্গত্যাগ করা।

(১০) দৃঢ়বীর্য্য সাধকের গতি অনুসরণ করা।

(২১) চারি ঈর্য্যাপথে স্মৃতি-চিত্তকে প্রভাবিত করা।

প্রোক্ত একাদশী প্রকার নীতি অবলম্বনেই বীর্য্যগুণ সঞ্চারিত হয়। আলবক সুত্তে বর্ণিত উপায়ে "বিরিযেন দুক্‌খং অচ্চেতি।" বীর্য্যবলে দুঃখ অতিক্রম করিতে হয়। অর্হত্ব মার্গ পর্য্যন্ত এই বীর্য্য প্রসারিত হয়, যোগী স্মৃতি বলে প্রকৃষ্টরূপে ইহা জানিতে পারেন।

প্রীতি সম্বোধ্যঙ্গ একাদশক

যোগী নিজের মধ্যে সংবিদ্যমান প্রীতি সম্বোধ্যঙ্গ আছে—জানিয়া, 'আমার মধ্যে এই স্মৃতি সঞ্জাত বোধ্যঙ্গ আছে' বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে জানেন। একাদশটি বিষয়ে পূর্ণতা লাভ করিলে প্রীতির উদ্রেক হয়।

(১) বুদ্ধগুণানুস্মরণে উপচার সমাধি উৎপন্ন করিয়া সমস্ত শরীরকে প্রীতি-সিক্ত করা।

(২) ধর্ম্মগুণানুস্মরণে..............প্রীতি সিক্ত করা

(৩) সঙ্ঘগুণানুস্মরণে............প্রীতি সিক্ত করা

(৪) শীল গুণানুস্মরণে............প্রীতি সিক্ত করা

ভিক্ষুর পক্ষে প্রাতিমোক্ষ শীল, ইন্দ্রিয় সংযম শীল, আজীব শীল ও প্রত্যবেক্ষণ শীল এই চতুর্ব্বিধ শীলকে অখণ্ডভাবে পালন করা। গৃহীর পক্ষে পঞ্চশীল ও দশশীলকে পরিপূর্ণ পরিশুদ্ধভাবে রক্ষা করা।

(৫) ত্যাগানুস্মরণে প্রীতি সিক্ত করা। আমি দুর্ভিক্ষভয়ে ও সর্ব্বদা দান কার্য্য সম্পাদনে শ্রেষ্ঠ খাদ্য-ভোজ্য সব্রহ্মচারীদিগকে এবং শীলবান মহাপুরুষদিগকে দান ও ত্যাগ করিয়াছি। এ ভাবে প্রীতি উৎপাদন করা।

(৬) দেবগুণানুস্মরণে প্রীতি উৎপাদন করা। যে সব দান-শীলগুণ প্রভাবে দেবগণ দেবত্বলাভের অধিকারী হইয়াছেন, আমার নিকটও তাঁহাদের ন্যায় সেই গুণ সমূহ বিদ্যমান আছে।

(৭) উপশম গুণানুস্মরণে অর্থাৎ সমাপত্তি প্রভাবে ক্লেশরাশি উপশম কারণে প্রীতি উৎপাদন করা।

(পূর্ব্বোক্ত সাতটি বিষয়ের বিস্তৃত ব্যাখ্যা বুদ্ধের যোগনীতি গ্রন্থে দ্রষ্টব্য।)

(৮) বোধি-চৈত্য-স্থবির দর্শনে যাহাদের প্রীতি জাগ্রত হয় না ও বুদ্ধগুণাদিতে যাহারা অপ্রসন্ন, তেমন ব্যক্তির সংসর্গ ত্যাগ করা।

(৯) ত্রিরত্নের প্রতি প্রসন্ন ও মৃদুচিত্ত ব্যক্তির সান্নিধ্যে বাস করা।

(১০) ত্রিরত্নগুণ প্রকাশক প্রসাদজনক সূত্র প্রভৃতির অনুশীলন করা।

(১১) চারি ঈর্য্যাপথে প্রীতি উৎপাদনার্থ স-স্মৃতি চিত্তকে অবনমিত করা।

প্রোক্ত একাদশ, নীতিতে অবস্থিত থাকিয়া মনের প্রীতি উৎপাদন করিতে সমর্থ হইলে স্মৃতি-সাধনা সার্থক হয় ও অর্হত্ব মার্গ জ্ঞান পরিপূর্ণ হয়।

প্রশান্তি সম্বোধ্যঙ্গ সপ্তক

যোগী নিজের মধ্যে সংবিদ্যমান কায়-চিত্ত প্রশান্তি সম্বোধ্যঙ্গ আছে জানিয়া 'আমার মধ্যে এই স্মৃতি-সঞ্জাত বোধ্যঙ্গ আছে' বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

(১) স্নিগ্ধ ও স্বাস্থ্যানুকূল ভোজন লাভে কায়-চিত্ত প্রশান্ত হয়।

(২) স্বাস্থ্যানুকূল শীতোষ্ণ ঋতুলাভে কায়-চিত্ত প্রশান্ত হয়।

(৩) ঈর্য্যাপথে শরীর-স্বভাবানুকুল শীতোষ্ণ স্থান প্রাপ্ত হইলে প্রশান্তিভাব উৎপন্ন হয়। যিনি মহাপুরুষ প্রকৃতি সম্পন্ন, তাঁহার সর্ব্বপ্রকার ঋতুই সহ্য হয়।

(৪) নিজের বা অপরের বিষয় চিন্তা করিয়া মধ্যস্থভাব প্রয়োগে সাধন কার্য্য সম্পাদনে প্রশান্তভাব উৎপন্ন হয়।

(৫) যে দণ্ড, ঢিলদ্বারা অপরকে যন্ত্রনা দান করে, তাদৃশ লোকের সংসর্গ ত্যাগ করিলেই প্রশান্তভাব উৎপন্ন হয়।

(৬) যাঁহার পদ-পাণি সংযত ও কায় প্রশান্ত, তাঁহার সহিত বাস করিলে প্রশান্তভাব উৎপন্ন হয়।

(৭) ঈর্য্যাপথে যাঁহার চিত্ত অবনমিত, তাঁহার প্রশান্ত ভাব উৎপন্ন হয়। প্রোক্ত সাতটি কারণে সাধকের প্রশান্তি সঞ্চারিত হইলে, স্মৃতি সাধনার কাজে তাঁহার সাফল্য অবশ্যম্ভাবী।

সমাধি সম্বোধ্যঙ্গ একাদশক

যোগী নিজের মধ্যে সংবিদ্যমান সমাধি সম্বোধ্যঙ্গ আছে জানিয়া আমার মধ্যে এই স্মৃতি-সঞ্জাত বোধ্যঙ্গ আছে, বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

এখানে সমাধি অর্থে শমথধ্যান, শমথনিমিত্ত ও অবিক্ষিপ্ত হেতু অব্যগ্রচিত্ত।

(১) অন্তর বাহির পরিশোধন করা।

(২) পঞ্চেন্দ্রিয়ের সমভাবে প্রয়োগ করা।

[ধর্ম্ম বিচয় বোধ্যঙ্গের এক ও দুই নম্বরে বিস্তৃতার্থ দ্রষ্টব্য]

(৩) কৃৎস্ন নিমিত্তের উৎগ্রহণ কুশলতা।

(৪) যে সময়ে বীর্য্য দুর্ব্বল বা শিথিল কারণে চিত্ত সঙ্কোচ হয়, সে সময়ে ধর্ম্মবিচয় প্রভাবে চিত্তের প্রগ্রহণ করা।

(৫) যে সময়ে প্রবল বীর্য্য প্রভাবে চিত্ত উদ্ধত হয়, সে সময়ে প্রশান্তি সমাধি উপেক্ষা বলে চিত্তকে নিগ্রহ করা।

(৬) যে সময়ে প্রজ্ঞা দুর্ব্বল হয় ও উপশম সুখ অভাবে চিত্ত নিরাস্বাদ হয়, সে সময়ে অষ্ট সংবেগকর বিষয় প্রত্যবেক্ষণে চিত্তকে উৎকণ্ঠিত করিবে। (বিস্তৃতার্থ 'বুদ্ধের যোগ-নীতি' গ্রন্থে দ্রষ্টব্য) ত্রিরত্নের গুণানুস্মরণে ও চিত্ত প্রসন্ন হয়।

(৭) যে সময়ে অনুকূল স্বভাবকে অবলম্বন করিয়া অসঙ্কোচ অনুদ্ধত অনিরাস্বাদ ও আলম্বনে সমভাবে শমথ বীথিপ্রাপ্ত চিত্ত হয়, সে সময়ে প্রগ্রহ ও আনন্দদানের আবশ্যক হয় না। যেমন সমভাবে গমনশীল অশ্বের প্রতি সারথির ব্যবহার তুল্য। সময়ে চিত্তকে উপেক্ষা করিতেও হয়।

(৮) উপাচার ও অর্পণাধ্যান অপ্রাপ্ত অসমাহিত ব্যক্তির সাহচর্য্য পরিত্যাগ।

(৯) উভয় ধ্যানলাভী সাধকের সেবা, ভজনা ও উপাসনা করা উচিত।

(১০) ধ্যান-বিমোক্ষ প্রত্যবেক্ষণ করা।

(১১) চারি ঈর্য্যাপথে সমাধি লাভার্থ চিত্তকে নত-অবনত-অত্যাবনত করা। ইহার শক্তি অর্হৎমার্গ পর্য্যন্ত প্রসারিত হয়।

প্রোক্ত একাদশ বিধিই সমাধি উৎপাদনের হেতু। বিমুক্তিকামী মাত্রেই এই নীতি অনুসরণ করিবেন।

উপেক্ষা সম্বোধ্যঙ্গ পঞ্চক

যোগী নিজের মধ্যে সংবিদ্যমান উপেক্ষা সম্বোধ্যঙ্গ আছে জানিয়া "আমার মধ্যে এই স্মৃতি-সঞ্জাত আছে" বলিয়া প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

(১) সত্ত্ব মধ্যস্থতা অর্থাৎ তুমি যেমন স্বীয় কর্ম্মফলে আসিয়া স্বীয় কর্ম্মফল লইয়াই চলিয়া যাইবে, সেও তেমন স্বীয় কর্ম্মানুরূপ কাজ করিয়া চলিয়া যাইবে। তুমি কাহাকে আক্রোশ করিতেছ? পরমার্থ বিচারে সত্ত্ব-জীব' বলিয়া কেহই নাই, সবই নিঃসত্ত্ব। এভাবে মধ্যস্থভাবে প্রত্যবেক্ষণ করা।

(২) সংস্কার মধ্যস্থতা দ্বিবিধ অর্থাৎ এই বস্ত্রখানি অনুক্রমে বর্ণহীন ও জীর্ণ অবস্থা প্রাপ্ত হইলে ক্লিষ্ট পাপোষ তুল্য যষ্টির সাহায্যে ফেলিয়া দিতে হইবে, বাস্তবিক যদি ইহার অধিকারী থাকিত, এভাবে বিনষ্ট হইতে দিত না। এরূপে অনধিকারী ভাবে সংস্কারের প্রতি উদাসীন হওয়া ও এই সংস্কার চিরস্থায়ী নয়, ইহা সাময়িক অবস্থা মাত্র। এ প্রকারে বস্ত্রের প্রতি ঔদাসিন্যবৎ প্রত্যবেক্ষণ করা।

(৩) মমতা প্রিয় ব্যক্তির সংসর্গ বর্জ্জন করা অর্থাৎ গৃহীর পক্ষে পুত্র-কন্যার প্রতি ও প্রব্রজিতের পক্ষে ভিক্ষু শ্রামণেরদের প্রতি মমতা উৎপাদনই সংস্কার প্রিয়তার লক্ষণ। যেমন প্রিয়ভাবে শিষ্যদের কেশ-চ্ছেদন, চীবরসীবন, পাত্র-চীবর রঞ্জন প্রভৃতি কার্য্য শিষ্যকে করিতে না দিয়া স্বহস্তে সম্পাদন করা। মুহূর্ত্ত কাল অদর্শনে 'অমুক শ্রামণের বা বালকটি কোথায় গেল' ভাবিয়া ভ্রান্তমৃগতুল্য এদিক ওদিক দর্শন করা। যদি কেহ বলেন 'আপনার শ্রামণেরকে আমার কেশচ্ছেদনের জন্য অল্পক্ষণের অবকাশ প্রদান করুন' তখন তিনি বলেন 'আমার

কাজও তাহাদ্বারা আমি স্নেহবশতঃ করাইতে ইচ্ছা করিনা, আপনার কাজ করিয়া সে ক্লান্ত হইবে।' এ ভাবেই সংস্কারপ্রিয়তা জাগ্রত ও বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। যিনি ব্যবহার্য্য বস্তু পাত্র-থালা প্রভৃতির উপর মমায়িত হন অন্যকে দ্রব্যাদি স্পর্শ করিতেও দেন না। যদি কেহ সাময়িক ব্যবহারের জন্য কোন দ্রব্য চায়, তখন তিনি বলেন—'আমরাও এই বস্তু নষ্ট হইবার ভয়ে ব্যবহার করিনা, আপনাকে আর কি দিব।' এভাবে ব্যবহার করাকেও সংস্কার প্রিয়তা বলে। এতাদৃশ লোকের সংসর্গ বর্জ্জন করা উচিত।

(৪) মধ্যস্থ বক্তির সেবা অর্থাৎ পূর্ব্বোক্ত দ্বিবিধ বিষয়ে যিনি উদাসীন, তাঁহার সেবা করা ও তাঁহার সঙ্গে অবস্থান করা উচিত।

(৫) এই সংস্কার প্রিয়তা বর্জ্জন মানসে প্রত্যেক যোগীকে আমিও আমার নয়, সেও আমার নয়, তাহারও আমি নই এবং সেও তাহার নয়, এভাবে গমনে, দাঁড়ানে, উপবেশনে এবং শয়নে চিত্ত উৎপাদন করা উচিত। ইহাতে আমিত্ব-মমত্ব দূরীভূত হইলে উপেক্ষা সম্বোধ্যঙ্গ পূর্ণতা লাভ করে।

আর্য্য-সত্য চতুষ্টয়

(১) তৃষ্ণা ব্যতীত কাম-রূপ-অরূপ এই ত্রৈভূমিক ধর্ম্মে যে সমস্ত দুঃখ ভোগ আছে, তাহা যোগী যথা স্বভাবে প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

(২) সেই দুঃখের একমাত্র উৎপাদনকারিণী আমার যে সমস্ত তৃষ্ণা প্রাদুর্ভাব হইয়াছিল, সেই সমস্ত পুঞ্জীভূত তৃষ্ণাই সমুদয় বা 'সম্' সম্যক রূপে, 'উদয়' উৎপন্ন হইয়াছে। ইহা যোগী প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

(৩) দুঃখ ও সমুদয়ের যে অপ্রবর্ত্তি বা নিরোধ, তাহাই নির্ব্বাণ। ইহাকে যোগী প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

(৪) দুঃখকে স্মৃতি বলে পরিজ্ঞাত হওয়া, সমুদয়কে স্মৃতি বলে পরিত্যাগ করা, নিরোধকে স্মৃতি বলে প্রত্যক্ষভাবে উপলব্ধি করা ও যেই আর্য্য-মার্গ, দুঃখ নিরোধগামিনী বা আর্য্যশ্রাবকগণের অনুসৃত পন্থা উহাকে স্মৃতিবলে পরিভাবিত করা যোগী যথাযথ স্বভাবে এই আর্য্য-পন্থাকে প্রকৃষ্টরূপে জানেন।

(চারি আর্য্য সত্যের বিস্তৃত বিবরণ আর্য্য সত্য পরিচয় গ্রন্থে জ্ঞাতব্য)

প্রজ্ঞাপনা

আনপান, চারি ঈর্য্যাপথ, চারি সম্প্রজ্ঞান, দ্বাত্রিংশ আকার, চারি ধাতুর ব্যবস্থান, নবসীবথিকা, বেদনানুদর্শন, চিত্তানুদর্শন, নীবরণ পরিগ্রহ, স্কন্ধ পরিগ্রহ, আয়তন পরিগ্রহ বোধ্যঙ্গ পরিগ্রহ ও সত্য পরিগ্রহ এই একবিংশতি কর্ম্মস্থান-সাধনা-যোগ-ধ্যান-ভাবনা-স্মৃতি প্রস্থাপন বা উপ-স্থাপনে বর্ণিত হইয়াছে।

তন্মধ্যে আনপান, দ্বাত্রিংশাকার ও নবসীবথিকা এই এগারটি ভাবনা অর্পণা স্থানীয়। মহাশিব স্থবিরের মতে নবসীবথিকা আদীনব অনু-দর্শনমাত্র। অপর দুইটি কর্ম্মস্থান অর্পণা স্থানীয় বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে। অবশিষ্ট দশটি কর্ম্মস্থান উপচার স্থানীয়।

এখানে প্রশ্ন এই—সমস্ত কর্ম্মস্থানে সম সম অভিনিবেশ হয় কিনা? প্রত্যুত্তরে, হয় না।

ঈর্য্যাপথ, সম্প্রজ্ঞান, নীববরণ ও বোধ্যঙ্গ এই চারিটি ভাবনায় সকলের সমভাবে স্মৃতি উৎপাদিত হয় না। অবশিষ্ট ভাবনায় স্মৃতি সমভাবে উৎপাদিত হয়। এই চারিটি বিষয়ে যোগীর সর্ব্বদা ভুল হয় যে—'আমার এই চারিটি অবস্থায় এই এই গুলি সঠিক আছে কিনা?' মহাশিব স্থবির বলেন, এই গুলি যোগীর স্মৃতির আয়ত্তে যথাক্রমে আসে।

স্মৃতি সাধনার সীমা

ভিক্ষু-ভিক্ষুণীদের ও উপাসক-উপাসিকার মধ্যে যে কেহ এই স্মৃতি প্রস্থাপন ভাবনা পূর্ব্ববর্ণিত প্রণালীমতে সুসম্পাদন করিবেন, তাঁহারা নিশ্চয়ই এরূপ দৃঢ় আশা পোষণ বা প্রত্যাকাঙ্খা করিতে পারেন যে, "আমি নির্ভুল ভাবে একান্তই ভাবনা সম্পাদন করিয়াছি।' তাহা-হইলে দুইটি ফলের মধ্যে যে কোন একটি ফল তিনি লাভ করিবেন। হয় ইহজন্মে অরহত্ব লাভ, নতুবা উপাদান অপরিক্ষীণ বশত তাঁহার অনাগামীত্ব লাভ নিশ্চিত।

সাত বৎসরের মধ্যেই সীমাবদ্ধ বর্ণনার কারণ এই সর্ব্বজ্ঞ শাসনে যে নির্ব্বাণ লাভ নিশ্চিত, ইহার আশ্বস্তভাব প্রদর্শন। যদি এতাদৃশ পারমিতা কাহারো প্রবল থাকে, পুনঃ উহার ন্যূনতা ঘোষণা করিয়া বৎসর-মাস-দিন হিসাবে বিবৃতি দিয়াছেন। বৎসর গণনায় সাত বৎসর হইতে এক বৎসরে, মাস গণনায় সাত মাস হইতে অর্দ্ধমাসে ও দিন গণনায় সাত দিনে হয় অর্হত্ব লাভ, নতুবা অনাগামীত্ব লাভ নিশ্চিত

"সববম্পি চেতং মজ্ঝিমস্‌সেব বেনেয্য পুগ্‌গলস্‌স বসেন বুত্তং। তিক্‌খপঞ্‌ঞং পন সন্ধায় পাতো অনুসিট্‌ঠো

সায়ং বিসেসং অধিগমিস্সতি। সাযং অনুসিট্ঠো পাতো বিসেসং অধিগমিস্সতী'তি বুত্তং।"

ইহা পারমিতা পূর্ণ মধ্যম যোগীর জন্যই বর্ণিত। তীক্ষ্ণপ্রাজ্ঞ যোগী কিন্তু প্রাতে ভাবনা গ্রহণ করিবেন সন্ধ্যার অভ্যন্তরে মার্গফল লাভ করিবেন। সন্ধ্যায় ভাবনা গ্রহণ করিবেন, প্রভাতের মধ্যেই মার্গ-ফল লাভ করিবেন।

ভগবান একমাত্র বুদ্ধ শাসনেই শমথ-বিদর্শন ভাবনা সংযোগে নতুবা কেবল বিদর্শন-ভাবনা বলে একবিংশ স্মৃতি-প্রস্থান নীতি অর্হত্ব লাভের পরম সহায় বলিয়া সর্ব্বজ্ঞ জ্ঞানে ঘোষণা করিয়াছেন।

জীবগণের বিশুদ্ধি লাভ কারণে, শোক-পরিবেদন সমতিক্রমণ কারণে ও নির্ব্বাণ প্রত্যক্ষভাবে লাভের কারণে একমাত্র পথ প্রদর্শন করিয়াছেন এই চতুর্ব্বিধ সতিপট্ঠান ভাবনা।

সাধনা-সূচী

(১) যোগী ভিক্ষু হউক বা গৃহী হউক প্রথমে তাঁহাদের স্বীয় স্বীয় শীলে সুপ্রতিষ্ঠিত হইতে হইবে।

(২) পারদর্শী ও পরহিতৈষী গুরুর শরণাপন্ন হইবে।

(৩) গুরুর প্রতি শ্রদ্ধা ও তাঁহার উপদেশে বিশ্বাস স্থাপন করিতে হইবে।

(৪) সাধনার উপযুক্ত শব্দহীন ও দুর্নিমিত্তহীন স্থান নির্ব্বাচন করিতে হইবে।

(৫) স্বাস্থ্যানুকুল আহারের বন্দোবস্ত করিতে হইবে।

(৬) প্রত্যেক বিষয়ে চঞ্চলতা পরিহার করিয়া শান্তচিত্তে অবস্থানের প্রতি লক্ষ্য রাখিতে হইবে।

(৭) গুরুর নিকটে করজোড়ে বিদর্শন ভাবনা প্রার্থনা করিতে হইলে "সংসারবট্টদুক্খতো মোচনত্থায মযহং বিপস্সন কম্মট্ঠানং দেথ" অর্থাৎ সংসারাবর্ত্ত দুঃখ হইতে মুক্তি লাভার্থ আমাকে বিদর্শন কর্ম্মস্থান প্রদান করুন। এভাবে প্রার্থনা করা উচিত।

১-২। ভাবনারম্ভে— গমনে ও দাঁড়ানে পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলির নখোপরি দৃষ্টি নিবদ্ধ করা উচিত ও ইতস্ততঃ দর্শন না করা উচিত।

২-৩। উপবেশনে চারি হাতের মধ্যে দৃষ্টি রাখা সমীচীন। সর্ব্বাপেক্ষা চোখ বুজিয়া পদ্মাসনে বসাই উত্তম।

(৪) শয়নকালে দক্ষিণ পার্শ্বে শয়নই মহাপুরুষের লক্ষণ।

প্রথম যোগাভ্যাসে

১। দৃষ্টক্ষণে দেখিতেছি, দেখিতেছি বলিয়া স্মৃতি সংযুক্ত চিত্তে চিন্তা করা।

২। শ্রুতক্ষণে শুনিতেছি, শুনিতেছি বলিয়া স্মৃতি সংযুক্ত চিত্তে চিন্তা করা।

৩। গন্ধানুভূতি ক্ষণে গন্ধ পাইতেছি বলিয়া স্মৃতি সংযুক্ত চিত্তে চিন্তা করা।

৪। রসানুভূতিক্ষণে মিষ্ট তিক্তাদি যে কোন রসানুভব করিতেছি বলিয়া স্মৃতি সংযুক্ত চিত্তে চিন্তা করা।

৫। স্পর্শানুভূতি ক্ষণে এবম্বিধ স্পর্শানুভব করিতেছি বলিয়া স্মৃতি সংযুক্ত চিত্তে চিন্তা করা।

যোগাভ্যাসের দ্বিতীয় স্তরে

চিন্তাময় জ্ঞানে চিন্তা করিতে করিতে—

১। কিসের কারণে দর্শন কার্য্য সম্পাদিত হইতেছে? চক্ষু, রূপ ও চক্ষুবিজ্ঞান এই তিনটির সংযোগ কারণে বলা হয়—'দেখিতেছি।'

২। কিসের কারণে শ্রবণ কার্য্য সম্পাদিত হইতেছে? কর্ণ, শব্দ ও শ্রোত্রবিজ্ঞান এই তিনটির সংযোগ কারণে বলা হয়—'শুনিতেছি।'

৩। কিসের কারণে গন্ধানুভূতি কার্য্য সম্পাদিত হইতেছে? নাসিকা, গন্ধ ও ঘ্রাণ বিজ্ঞান এই তিনটির সংযোগ কারণে বলা হয়—'সুগন্ধ বা দুর্গন্ধ অনুভব করিতেছি।'

৪। কিসের কারণে রসাস্বাদন-কার্য্য সম্পাদিত হইতেছে? জিহ্বা, রস, ও জিহ্বা-বিজ্ঞান এই তিনটির সংযোগ কারণে বলা হয়—রসাস্বাদন করিতেছি।'

৫। কিসের কারণে স্পর্শানুভব-কার্য্য সম্পাদিত হইতেছে?

কায়, স্পর্শ ও কায়-বিজ্ঞান এই তিনটির সংযোগ কারণে বলা হয়—'স্পর্শানুভব করিতেছি।'

৬। কিসের কারণে বিষয়াবগত কার্য্য সম্পাদিত হইতেছে? মন, স্বভাব ধর্ম্ম ও মনোবিজ্ঞান এই তিনটির সংযোগ কারণে বলা হয়—'বিষয়টি অবগত হইয়াছি।"

পঞ্চেন্দ্রিয়ে নাম-রূপ বিভাগ

১। যাহা দেখিতেছি তাহা রূপ। যাহা দেখিয়া জানিতেছি তাহা নাম।

২। যাহা শুনিতেছি তাহা রূপ। যাহা শুনিয়া জানিতেছি তাহা নাম।

৩। যাহা গন্ধানুভব করিতেছি তাহা রূপ। যাহা গন্ধ পাইয়া জানিতেছি তাহা নাম।

৪। যাহা আস্বাদন করিতেছি তাহা রূপ। যাহা আস্বাদন পাইয়া জানিতেছি তাহা নাম।

৫। যাহা স্পর্শানুভূতি তাহা রূপ। যাহা স্পর্শ পাইয়া জানিতেছি তাহা নাম।

ঈর্য্যাপথে নাম-রূপ বিভাগ

১। যাহা গমন ক্রিয়ার আধার তাহা রূপ। যাহা গমন করিতেছি বলিয়া জানা তাহা নাম।

২। যাহা দাঁড়ান অবস্থা তাহা রূপ। যাহা দাঁড়াইয়াছি বলিয়া জানা তাহা নাম।

৩। যাহা উপবেশন ক্রিয়ার আধার তাহা রূপ। যাহা উপবেশন করিয়াছি বলিয়া জানা তাহা নাম।

৪। যাহা শয়ন ক্রিয়ার আধার তাহা রূপ। যাহা শয়ন করিয়াছি বলিয়া জানা তাহা নাম।

সমাপ্ত